



Parmigiana di melanzane e mozzarella con sugo di pomodorini e formaggio grattugiato

40 minuti

5



Melanzana



Pomodorini
Ciliegino in salsa



Aglio



Mozzarella senza
lattosio



Formaggio a pasta
dura grattugiato



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Zucchero

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Melanzana**	2 pezzi	4 pezzi
Pomodorini Ciliegino in salsa	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Mozzarella senza lattosio** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	642 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1827 kJ/ 437 kcal	285 kJ/ 68 kcal
Grassi (g)	24 g	4 g
Grassi saturi (g)	17 g	3 g
Carboidrati (g)	28 g	4 g
Zuccheri (g)	19 g	3 g
Fibre (g)	13 g	2 g
Proteine (g)	29 g	5 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

7) Latte 8) Uova

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.

Mi raccomando!

Conservate il kit ricette in frigo

Lavatevi le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti
Usate taglieri e utensili diversi per i cibi crudi e quelli già pronti, oppure lavateli tra un uso e l'altro



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Preparare le melanzane

- Preriscaldate il forno a 200 °C.
- Tagliate le **melanzane** a rondelle di 0,5 cm.
- Scaldate bene una padella ampia con 5 cucchiaini d'**olio** (per 2 persone) a fuoco medio-alto.
- Rosolate le **melanzane** per 8 minuti, voltatele e cuocete per altri 8 minuti, facendo pressione con il dorso di una forchetta per far fuoriuscire l'acqua contenuta all'interno.
- Alla fine trasferitele su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso, salate e pepate a piacere.

3



Assemblare la parmigiana

- Disponete a strati alterni in una pirofila da forno le **melanzane**, la **mozzarella** e il **sugo**.
- Infine, spolverizzate la superficie con il **formaggio grattugiato**.
- Infornate la parmigiana nella parte superiore del forno e cuocete per 20 minuti.

2



Cuocere il sugo

- Portate su fuoco medio una seconda padella antiaderente con un filo d'**olio** e l'**aglio** (potete tenere la buccia).
- Aggiungete i **pomodorini ciliegino in salsa**, **sale**, **pepe**, un cucchiaino di **zucchero** (per 2 persone) e cuocete per circa 10 minuti a fuoco medio-basso. Alla fine eliminate l'aglio.
- Tagliate le **mozzarelle** a dadini o spezzettatele grossolanamente con le mani.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti la **parmigiana**.
- Condite con un pizzico di **pepe** a piacere

Buon Appetito!