



Sandwich al formaggio stile Cipro e aioli con melanzane, pomodoro e glassa al balsamico

25 minuti

10



Formaggio stile Cipro



Aioli



Glassa Al Balsamico



Lattuga iceberg



Pan pizzato



Melanzana



Pomodoro



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

Ricetta personalizzata: Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|-------------------------------|-------------|-------------|
| Formaggio stile Cipro** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Aioli 8) 9) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Glassa Al Balsamico 14) | 2 pacchetti | 4 pacchetti |
| Lattuga iceberg** | 50 g | 100 g |
| Panpizzato 11) 13) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Melanzana** | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Pomodoro** | 1 pezzo | 2 pezzi |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 522 g | 100 g | 622 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 3536 kJ/ 845 kcal | 677 kJ/ 162 kcal | 4817 kJ/ 1151 kcal | 774 kJ/ 185 kcal |
| Grassi (g) | 41 g | 8 g | 65 g | 10 g |
| Grassi saturi(g) | 16 g | 3 g | 30 g | 5 g |
| Carboidrati (g) | 84 g | 16 g | 86 g | 14 g |
| Zuccheri (g) | 17 g | 3 g | 19 g | 3 g |
| Fibre (g) | 8 g | 2 g | 8 g | 1 g |
| Proteine (g) | 34 g | 7 g | 54 g | 8 g |
| Sale (g) | 4 g | 1 g | 6 g | 1 g |

Allergeni

7) Latte 8) Uova 9) Senape 11) Soia 13) Cereali contenenti glutine 14) Anidride solforosa e solfiti

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



Cuocere le melanzane

- Tagliate le **melanzane** a rondelle spesse circa 0,5-1 cm.
- Scaldate bene una padella ampia con 3 cucchiaini d'**olio** 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 salate e pepate a piacere.

3



Grigliare il formaggio

TIP: il formaggio stile Cipro tende a diventare gommoso se lo si lascia raffreddare, gustatelo subito dopo la cottura.

- Scaldate un filo d'**olio d'oliva** in una padella a fuoco medio-alto, unite il **pane** e tostatelo su entrambi i lati. In alternativa, tostatelo in un tostapane.
- Riportate la padella su fuoco medio-alto, unite un filo d'**olio** e grigliate il **formaggio stile Cipro** per 2-3 minuti per lato, finché sarà dorato.

2



Preparare gli ingredienti

- Affettate il **formaggio stile Cipro** (dovrete ottenere circa 5-6 fette a persona).
- Riducete il **pomodoro** a fette sottili e condite con un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Condite la **lattuga iceberg** con **sale** e **olio** a piacere.

4



Comporre il sandwich

TIP: la salsa aioli ha un intenso sapore di aglio, dosatela secondo i vostri gusti.

- Spalmate la **salsa aioli** sulla base del panino, unite la **lattuga iceberg**, il **pomodoro**, le **melanzane** e il **formaggio stile Cipro** e irrorate con la **glassa al balsamico**.

Buon Appetito!