



Uova 'in trippa' e sugo alla Norma con melanzane, formaggio e pane tostato

35 minuti

13



Misto d'uovo



Salsa di pomodoro



Basilico



Cipolla



Ciabatta



Melanzana



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
Misto d'uovo** 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa di pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
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	628 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2653 kJ/ 634 kcal	423 kJ/ 101 kcal
Grassi (g)	22 g	4 g
Grassi saturi (g)	9 g	1 g
Carboidrati (g)	74 g	12 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	33 g	5 g
Sale (g)	3 g	0 g

Allergeni

7) Latte 8) Uova 13) Cereali contenenti glutine

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



Cuocere le melanzane

- Tagliate la **melanzana** a cubetti di circa 1 cm.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate bene 3 cucchiaini d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio. Unite la cipolla e la melanzana, 100 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e cuocete per 8 minuti.
- Togliete il coperchio, unite la **salsa di pomodoro**, un pizzico di **sale**, **zucchero**, il **basilico** e proseguite la cottura per altri 9-10 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione a non bruciarle.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



Preparare la finta trippa

- Unite le striscioline di **frittata** nella pentola con il sugo.
- Condite con abbondante **formaggio** e coprite con un coperchio. Cuocete per 1-2 minuti a fuoco basso.
- Tagliate il **pane** a fette e tostatelo per 5-6 minuti in padella o in un tostapane.



Cuocere le uova

- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite il **misto d'uovo**, un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e cuocete per 3-4 minuti.
- Appoggiate un piatto abbastanza grande da contenere la **frittata** sulla superficie della padella.
- Tenetelo fermo con la mano destra e, reggendo saldamente il manico con la mano sinistra, rovesciate la padella, in modo da trasferire la frittata sul piatto.
- Fate scivolare di nuovo la frittata nella padella e cuocetela per altri 3 minuti senza coperchio, finché si sarà formata una crosticina dorata.
- Spostate la frittata su un tagliere e tagliatela a fette da 1 cm circa.



Disporre nei piatti

- Disponete la **finta trippa** nei piatti.
- Accompagnate con il **pane** tostato.

Buon Appetito!