



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

25 minuti

10



Formaggio stile Cipro



Aioli



Glassa Al Balsamico



Panpizzato



Melanzana



Pomodoro



Lattughino



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
Pan pizzato 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Melanzana**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Lattughino**	100 g	200 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	547 g	100 g	647 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3550 kJ/ 848 kcal	649 kJ/ 155 kcal	4830 kJ/ 1154 kcal	747 kJ/ 178 kcal
Grassi (g)	41 g	7 g	65 g	10 g
Grassi saturi(g)	16 g	3 g	30 g	5 g
Carboidrati (g)	84 g	15 g	86 g	13 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g	20 g	3 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	1 g
Proteine (g)	35 g	6 g	55 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. Usate 2 padelle contemporaneamente per velocizzare la preparazione, se volete.
- 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, condite con **sale** e **pepe** e tenete da parte.
- Condite l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) 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 pane.
- Unite l'**insalata**, il **pomodoro**, le **melanzane** e il **formaggio stile Cipro**.
- Irrorate con la **glassa al balsamico** e richiudete il pane.

Buon Appetito!