



Parmigiana di merluzzo e melanzane fritte con sugo di pomodoro e Grana Padano Dop

50 minuti

12



Melanzana



Salsa di pomodoro



Merluzzo carbonaro



Basilico



Cipolla



Grana Padano Dop



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, 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**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa di pomodoro	2 pacchetti	4 pacchetti
Merluzzo carbonaro** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Grana Padano Dop** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	518 g	100 g	628 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1155 kJ/276 kcal	223 kJ/53 kcal	1473 kJ/352 kcal	235 kJ/56 kcal
Grassi (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	25 g	5 g	25 g	4 g
Zuccheri (g)	16 g	3 g	16 g	3 g
Fibre (g)	8 g	1 g	8 g	1 g
Proteine (g)	29 g	6 g	47 g	6 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

4) Pesce 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



Cuocere le melanzane

TIP: per friggere le melanzane al meglio, cercate di non sovraffollare la padella: frigate in 2 momenti oppure usate una seconda padella.

- Preriscaldate il forno a 200 °C.
- Tagliate la **melanzana** a rondelle di 0,5 cm.
- Ricoprite il fondo di una padella con **olio** e scaldate bene a fuoco medio-alto.
- Frigate le **melanzane** per 8 minuti, voltatele e cuocete per altri 8 minuti.
- Alla fine trasferitele su un piatto con carta da cucina per asciugare l'olio in eccesso, salate e pepate a piacere.

3



Preparare la parmigiana

- Verificate l'eventuale presenza di lisce ed eliminatele quindi riducete il **merluzzo** a tocchetti.
- Disponete in una pirofila da forno a strati alterni le **melanzane**, il **merluzzo** e il **sugo**.
- Infine, spolverizzate la superficie con il **Grana Padano**.
- Infornate e cuocete per 15-20 minuti.

2



Preparare il sugo

- Nel frattempo, sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella, unite la cipolla, un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per 3-4 minuti.
- Unite la **salsa di pomodoro**, un pizzico di **zucchero** e **sale**, coprite e cuocete per 7-8 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti la **parmigiana**.
- Condite con un pizzico di **pepe** a piacere e guarnite con le foglie di **basilico**.

Buon Appetito!