

25 minuti















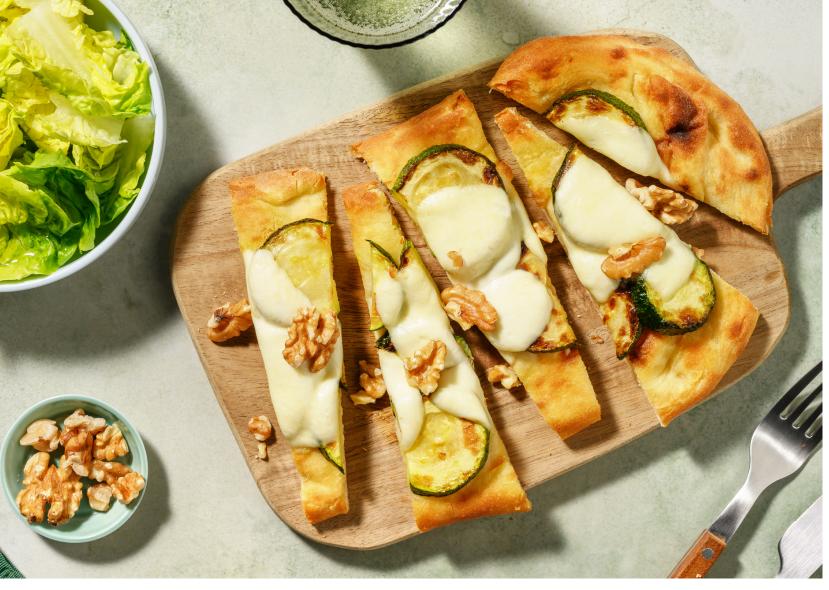






Mozzarella

Insalata songino





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.

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P	
Pinsa 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti	
Zucchina**	1 pezzo	2 pezzi	
Aglio	1 spicchio	2 spicchi	
Noci 2)	1 pacchetto	2 pacchetti	
Insalata songino**	1 pezzo	1 pezzo	
Mozzarella** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti	
Mazzancolle tropicali** 5)	1 pacchetto	2 pacchetti	

^{**}Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per	Per	Per	Per
	porzione	100g	porzione	100g
per gli ingredienti non cucinati	339 g	100 g	414 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2122 kJ/ 507 kcal	626 kJ/ 150 kcal	2289 kJ/ 547 kcal	553 kJ/ 132 kcal
Grassi (g)	20 g	6 g	21 g	5 g
Grassi saturi(g)	8 g	2 g	8 g	2 g
Carboidrati (g)	54 g	16 g	54 g	13 g
Zuccheri (g)	6 g	2 g	6 g	1 g
Fibre (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Proteine (g)	26 g	8 g	38 g	8 g
Sale (g)	2 g	1 g	3 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 5) Crostacei 11) Soia 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





Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Sbucciate l'aglio.
- Portate una padella antiaderente su fuoco medio con 2 cucchiai di olio e rosolate l'aglio per 1-2 minuti, o finché si sarà leggermente colorito.
- Intanto, tagliate la **zucchina** a rondelle di circa 0,5 cm.



Infornare la pinsa

- Adagiate la pinsa su una teglia con carta da forno, conditela con un filo d'olio, un pizzico di sale e disponete sopra le zucchine.
- Cuocete per 8-9 minuti, quindi sfornate, aggiungete la mozzarella e infornate nuovamente per altri 2-3 minuti, o finché la mozzarella sarà filante.
- Nel frattempo condite l'insalata con sale, aceto e olio a piacere.



Cuocere le zucchine

- Aggiungete in padella le zucchine e 3 cucchiai d'acqua. Coprite con un coperchio e cuocete per 2-3 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, o finché le zucchine saranno dorate. Alla fine salate a piacere.
- · Nel frattempo, tagliate la mozzarella a fette.

Ricetta personalizzata: cuocete le mazzancolle a fuoco medio-alto con un filo d'olio per 5-6 minuti, finché saranno rosa e opache.



Disporre nei piatti

- Sfornate la pinsa e guarnite con le noci.
- Tagliatela a fette e distribuite nei piatti.
- Servite l'insalata a parte.