

Pinsa fragrante alla mozzarella e zucchine con songino e noci tostate

25 minuti

10



Pinsa



Zucchina



Aglio



Noci



Insalata songino



Mozzarella



Mazzancolle
tropicali



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, Aceto

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
Zucchini**	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 porzione	Per 100g	Per porzione	Per 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare gli ingredienti

- Preiscaldate 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 **zucchini** 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

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

Buon Appetito!