



# Pinsa saporita alle alici e ricotta con cipolle caramellate e pomodoro

25 minuti

18

Cerca il kit con  
lo stesso numero



Pomodoro



Pinsa



Alici



Cipolla



Ricotta

*Simile alla pizza, la pinsa ha una forma allungata, leggermente ovale, e un impasto digeribile, morbido all'interno e più croccante ai bordi. Ottima scaldata in forno per pochi minuti e condita con alici saporite, da dosare in base al gradimento, ricotta soffice e pomodorini nostrani. Il consiglio: se vi avanzano delle alici usatele per condire un piatto di pasta, rosolandole leggermente con olio extravergine, aglio e peperoncino.*



## Cosa ti serve?

Sale, Pepe, Olio d'oliva, Zucchero, Aceto  
Padella antiaderente, Carta da forno

## Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

## Ingredienti

	2P	4P
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Pinsa <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Alici <b>4</b>	46 g	92 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Ricotta** <b>7</b>	2 pacchetti	4 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	363 g	100 g	386 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2122 kJ/ 507 kcal	585 kJ/ 140 kcal	2335 kJ/ 558 kcal	605 kJ/ 145 kcal
Grassi (g)	18 g	5 g	20 g	5 g
Grassi saturi (g)	9 g	3 g	10 g	3 g
Carboidrati (g)	56 g	15 g	56 g	15 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	2 g
Fibre (g)	1 g	0 g	1 g	0 g
Proteine (g)	26 g	7 g	33 g	9 g
Sale (g)	5 g	1 g	8 g	2 g

## Allergeni

**4) Pesce 7) Latte 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.

1



## Caramellare le cipolle

- Preiscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Sbucciate la **cipolla** e riducetela a fettine sottili.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente, aggiungete la **cipolla**, un pizzico di **sale** e fate rosolare a fuoco medio per 2-3 minuti.
- Unite, per 2 persone, un cucchiaino di **aceto**, uno di **zucchero** e uno di **acqua**. Mescolate bene e proseguite la cottura a fuoco basso per circa 6-7 minuti, finché le cipolle saranno tenere e traslucide.

3



## Farcire la pinsa

- Disponete la pinsa su una teglia con carta da forno, irroratela con un filo d'**olio** e adagiatevi sopra le fette di **pomodoro**.
- Condite con un pizzico di **sale** e infornate per circa 8-9 minuti, finché la **pinsa** risulterà dorata.
- Sfornate la **pinsa**, disponete sopra le **cipolle** caramellate e infornate nuovamente per altri 2-3 minuti.

2



## Preparare la ricotta

- Nel frattempo, condite la **ricotta** con un filo d'**olio**, **sale** e **pepe** e lavoratela con una forchetta fino a ottenere una consistenza cremosa.
- Se necessario, aggiungete 1-2 cucchiaini d'**acqua** per allungare la consistenza.
- Tagliate il **pomodoro** a fette.

4



## Disporre nei piatti

- Guarnite la **pinsa** con qualche cucchiaino di **crema di ricotta**, i filetti di **alici** e irrorate con un filo d'**olio**.
- Tagliate a quadretti e distribuite nei piatti.

