



Burger vegetali con melanzane e mozzarella con insalatina fresca e olio al basilico

Veggie Conta Calorie 35 minuti • Mangiami per primo

13



Basilico



Aglio



Veggie burger



Melanzana



Pomodorini Datterini



Insalata Mista



Mozzarella

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio
extravergine di oliva, Zucchero, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

| | 2P | 4P |
|--------------------------|-------------|-------------|
| Basilico** | 5 g | 10 g |
| Aglio | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Veggie burger** (11) 13) | 180 g | 360 g |
| Melanzana | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Pomodorini Datterini | 150 g | 250 g |
| Insalata Mista** | 50 g | 100 g |
| Mozzarella** 7) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 369 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 1631 kJ/ 390 Kcal | 442 kJ/ 106 Kcal |
| Grassi (g) | 23 g | 6 g |
| Grassi saturi (g) | 8 g | 2 g |
| Carboidrati (g) | 23 g | 6 g |
| Zuccheri (g) | 8 g | 2 g |
| Fibre (g) | 10 g | 3 g |
| Proteine (g) | 21 g | 6 g |

Allergeni

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.

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 le verdure

- Tagliate i **pomodorini** a metà per il lungo.
- Tagliate la **melanzana** a fette tonde spesse circa 2 cm.
- Tagliate la **mozzarella** a fettine.
- Tagliate l'**aglio** a metà.



Condire l'insalata

- Trasferite l'**insalata** e parte dei **pomodorini** in una ciotola e condite con un cucchiaino d'**olio extravergine** e un cucchiaino di **aceto** a persona.
- Aggiustate di **sale** e mescolate.



Grigliare le melanzane e preparare l'olio al basilico

- Tritate finemente il **basilico** e trasferitelo in una ciotolina. Aggiungete 3-4 cucchiaini di **olio extravergine**, mescolate e lasciate insaporire.
- Rosolate in una padella a fuoco medio l'**aglio** con un filo di **olio extravergine**, per 1-2 minuti fino a insaporire l'olio.
- Eliminate l'**aglio**, abbassate il fuoco e grigliate le **melanzane** 3-4 minuti per lato.
- Conditele con l'**olio al basilico** appena preparato, un pizzico di **sale** e lasciate insaporire.



Cuocere i veggie burger

- Nella padella utilizzata precedentemente, scaldate 1 cucchiaino di **olio extravergine** e cuocete i **burger vegetali**, dopo aver aggiustato di **sale**, a fuoco medio per 4-5 minuti per lato. Dovranno risultare dorati e croccanti.



Cuocere i pomodorini confit

- Ritagliate un disco di carta da forno grande come una padella media, adagiatelo nella padella e distribuitevi sopra 1/2 cucchiaino di **zucchero**, un generoso pizzico di **sale**, quindi sistematevi sopra i datterini con la parte tagliata rivolta verso il basso.
- Cuoceteli senza voltarli per circa 15 minuti, a fuoco medio, fino a che non saranno ben caramellati: controllateli ogni tanto per non farli bruciare.



Disporre nei piatti

- Assemblate i "sandwich" di **melanzane** disponendo una fetta di **melanzana** grigliata, metà **hamburger vegetale**, una fetta di **mozzarella**, qualche **pomodorino confit** e un cucchiaino d'**olio al basilico**. Ripetete fino a ottenere 4 sandwich in totale.
- Condite con un filo d'**olio** e servite con accanto l'**insalata**.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!