



Pinsa alle zucchine, salsiccia e mozzarella senza lattosio

con songino fresco e noci croccanti

MOZZARELLA SENZA LATTOSIO

Poche calorie

Preparation time : 25 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/pinsa-alle-zucchine-salsiccia-e-mozzarella-senza-lattosio-511>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Teglia con carta da forno, Ciotola, Padella antiaderente

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Aglio (pezzo(i))	1	2	3
Zucchini (pezzo(i))	1	2	3
Mozzarella senza lattosio (pacchetto)	1	2	3
Pinsa (pacchetto)	1	2	3
Insalata songino (pezzo(i))	½	1	1½
Noci (g)	10	20	30
Salsiccia di maiale (pacchetto)	1	2	3
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Aceto (q.b.)	to taste	to taste	to taste

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

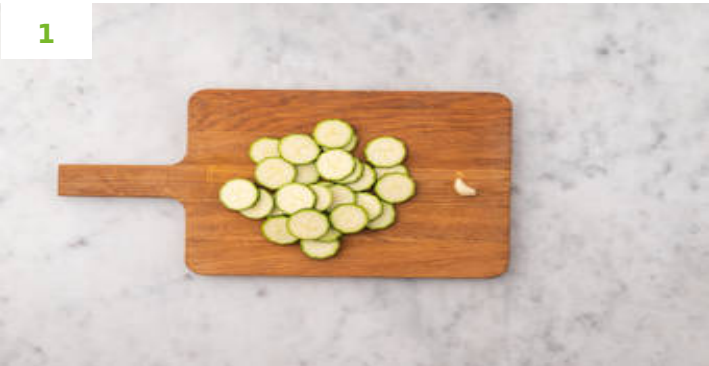
Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	592 Kcal
Energia (kJ)	2479 kJ
Grassi	26.2 g
di cui Acidi Grassi Saturi	11.7 g
Carboidrati	52.7 g
di cui Zuccheri	5.2 g
Fibre	1.9 g
Proteine	36.1 g
Sodio	1372.6 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Sedano, Soia, Semi di sesamo, Latte, Senape, Arachidi, Frutta a guscio

Always check the product labels for allergen information.



Rondelle perfette

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).

Sbucciate l'aglio.

Portate una padella su fuoco medio con un filo d'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.



Che profumino!

Adagiate la pinsa su una teglia con carta da forno, conditela con un filo d'olio, un pizzico di sale e disponete sopra le zucchini.

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 in una ciotola l'insalata (ricordate di lavarla bene) con sale, aceto e olio a piacere.



Un salto in padella

Aggiungete in padella le zucchini e un goccino 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 zucchini saranno tenere e dorate. Alla fine salate a piacere.

Nel frattempo, tagliate la mozzarella a fette.

Ricetta personalizzata: eliminate la pelle della salsiccia e riducetela a tocchetti. Cuocetela in padella a fuoco medio-alto per 5-6 minuti, finché non è più rosa al centro.



Nei piatti o sul tagliere

Sfornate la pinsa e guarnite con le noci, spezzettandole grossolanamente con le mani. Tagliatela a fette e distribuite nei piatti.

Accompagnate con l'insalata.

Enjoy your meal!