



Lonza di maiale alle cipolle caramellate con verdure arrosto e mandorle

40 minuti

1



Patate



Lonza Di Maiale



Rosmarino



Cipolla



Aceto Balsamico



Mandorle



Carota



Timo essiccato



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Zucchero, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Lonza Di Maiale**	300 g	600 g
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Aceto Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Timo essiccato	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	674 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2150 kJ/ 514 kcal	319 kJ/ 76 kcal
Grassi (g)	9 g	1 g
Grassi saturi (g)	2 g	0.3 g
Carboidrati (g)	68 g	10 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	41 g	6 g
Sale (g)	2 g	0.2 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **14)** Anidride solforosa e solfiti

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

1



Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a spicchi di circa 2 cm (potete tenere la buccia).
- Pelate le **carote** e riducetele a bastoncini di circa 1 cm.
- Mettete le verdure in una ciotola e conditele uniformemente con 2-3 cucchiaini d'**olio** e un pizzico di **timo**.
- Disponetele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele per circa 30-35 minuti, mescolando a metà cottura. Alla fine salate e pepate a piacere.

3



Cuocere la lonza

TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà compatta, opaca e bianca all'interno.

- Riportate la padella usata per le cipolle su fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio** e il **rosmarino**.
- Salate e pepate la **lonza** su entrambi i lati e rosolatela per 2 minuti per lato. Copritela con un coperchio e proseguite la cottura per 10 minuti, voltandola a metà cottura, finché si sarà formata una crosticina dorata sulla superficie.
- Nel frattempo, tritate grossolanamente le **mandorle**.

2



Caramellare la cipolla

- Sbucciate le **cipolle** e affettatele sottilmente.
- Scaldare un filo d'**olio** a fuoco medio in una padella antiaderente e rosolate le cipolle con un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua** e l'**aceto balsamico** e proseguite la cottura a fuoco basso per 5-6 minuti, o finché saranno tenere e traslucide.
- Spostatetele in un piatto, recuperando anche il loro fondo di cottura.

4



Disporre nei piatti

- Tagliate la **lonza** a fette, disponetela nei piatti e conditela con le **cipolle** e il loro fondo di cottura.
- Accompagnate con le **patate** e le **carote** arrosto e guarnite con le **mandorle**.

Buon Appetito!