



Lonza di maiale al burro e limone con spinaci alla ricotta e pomodori secchi

25 minuti

6



Lonza Di Maiale



Spinacino baby



Ricotta



Pomodori Secchi



Burro



Limone



Riso



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!

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, Farina

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Ricotta** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Riso	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	378 g	100 g	503 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2469 kJ/ 590 kcal	653 kJ/ 156 kcal	3060 kJ/ 731 kcal	608 kJ/ 145 kcal
Grassi (g)	18 g	5 g	23 g	5 g
Grassi saturi(g)	11 g	3 g	12 g	3 g
Carboidrati (g)	68 g	18 g	68 g	14 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	38 g	10 g	64 g	13 g
Sale (g)	2 g	0.5 g	3 g	1 g

Allergeni

7) Latte

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



Lessare il riso

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata.
- Lessate il **riso** per 15-16 minuti. Assaggiare per verificare il grado di cottura prima di scolarlo e conditelo con un filo d'**olio**.
- Tagliate i **pomodori secchi** a striscioline sottili.



Preparare gli spinaci

- Riportate la padella su fuoco medio con 1-2 cucchiai d'**olio**.
- Aggiungete gli **spinaci**, un pizzico di **sale** e cuocete per 2-3 minuti, fino a farli appassire.
- Togliete dal fuoco, aggiungete la **ricotta** e mescolate per amalgamare gli ingredienti. Assaggiare e salate e pepate a piacere.



Cuocere la lonza

TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà bianca e opaca.

- Disponete 1-2 cucchiai di **farina** in un piatto con un pizzico di **sale** e di **pepe**.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiai di **olio**.
- Infarinare la **lonza** in modo uniforme e cuocetela per 6-7 minuti, mescolando ogni tanto.
- Aggiungete il succo di uno spicchio di **limone** (dosatelo secondo i vostri gusti), il **burro** e proseguite la cottura per altri 1-2 minuti.
- Aggiustate di sale, se necessario, e distribuite la lonza nei piatti.



Disporre nei piatti

- Disponete **riso** e **spinaci** nei piatti con la **lonza**.
- Guarnite con i **pomodori secchi** e accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!