



# 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](https://hellofresh.it)

1



## Lessare il riso

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

3



## Preparare gli spinaci

- Riportate la padella su fuoco medio con 1-2 cucchiaini 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. Assaggiate e salate e pepate a piacere.

2



## Cuocere la lonza

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

- Disponete 1-2 cucchiaini di **farina** in un piatto con un pizzico di **sale** e di **pepe**.
- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini 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.

4



## 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!