



Padellata di lonza e ceci al burro con farro agli spinacini e pomodori

25 minuti

15



Basilico



Pomodoro cuore di bue



Burro



Lonza Di Maiale



Ceci



Spinacino baby



Farro precotto



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

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
Pomodoro cuore di bue**	1 pezzo	2 pezzi
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Farro precotto 13)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	556 g	100 g	681 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2232 kJ/ 533 kcal	402 kJ/ 96 kcal	2823 kJ/ 675 kcal	415 kJ/ 99 kcal
Grassi (g)	17 g	3 g	21 g	3 g
Grassi saturi (g)	7 g	1 g	9 g	1 g
Carboidrati (g)	40 g	7 g	40 g	6 g
Zuccheri (g)	2 g	0.3 g	2 g	0.2 g
Fibre (g)	15 g	3 g	15 g	2 g
Proteine (g)	43 g	8 g	69 g	10 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte 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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Cuocere la lonza

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

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Sciogliete il **burro** in una padella a fuoco medio-basso. Unite la **lonza**, i **ceci**, un pizzico di **sale**, coprite con un coperchio e cuocete a fuoco a medio per 6-7 minuti, o finché ceci e lonza saranno dorati.

3



Condire il farro

- Nel frattempo, tagliate il **pomodoro** a cubetti e, una volta che gli altri ingredienti saranno tiepidi, unetelo nella ciotola e salate a piacere.

2



Cuocere gli spinaci

- Togliete il coperchio, unite gli **spinaci** e il **farro** e cuocete per altri 4-5 minuti.
- Trasferite tutto in una ciotola e lasciate intiepidire per qualche minuto.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'insalata di **farro** nei piatti.
- Guarnite con qualche foglia di **basilico** spezzettata, un generoso filo d'**olio** e una macinata di **pepe**.

Buon Appetito!