



# Bocconcini di lonza in salsa Worcester e BBQ con patate novelle dorate e insalata mista

30 minuti • Mangiami per primo

3



Lonza Di Maiale



Patate



Insalata Mista



Carota



Salsa barbecue



Salsa Worcestershire



Miele



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: 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
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Insalata Mista**	50 g	100 g
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Salsa barbecue	3 pacchetti	6 pacchetti
Salsa Worcestershire 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	430 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1469 kJ/ 351 kcal	342 kJ/ 82 kcal
Grassi (g)	5 g	1 g
Grassi saturi (g)	2 g	0.4 g
Carboidrati (g)	45 g	11 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g
Proteine (g)	31 g	7 g
Sale (g)	2 g	0.5 g

## Allergeni

11) Soia

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



### Cuocere le patate

- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Portate su fuoco medio-alto una padella antiaderente, unite un filo d'**olio**, le **patate** e 150 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti, mescolando ogni tanto per non farle attaccare. Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere.

3



### Preparare l'insalata

- Sbucciate e grattugiate la **carota** con una grattugia a fori larghi.
- Raccoglietela in una ciotola con l'**insalata mista** e condite a piacere con **sale**, **aceto** e **olio**.

2



### Cuocere la lonza

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

- Scaldare un filo d'**olio** a fuoco medio in una padella antiaderente e cuocete la **lonza** per circa 6-7 minuti con il coperchio, mescolando ogni tanto, finché sarà dorata.
- Raccogliete in una ciotolina il **miele**, la **salsa barbecue** e la **salsa worchestershire**, un filo d'**olio** e un pizzico di **pepe**. Versate la salsa ottenuta sulla lonza, una volta che sarà cotta, e conditela in modo uniforme.

4



### Disporre nei piatti

- Disponete la **lonza** e le **patate** nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!