



Lonza di maiale al limone e spezie Cajun con fagiolini, timo e riso Basmati

30 minuti

14



Burro



Lonza Di Maiale



Riso Basmati



Fagiolini



Mix di spezie stile Cajun



Limone



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: 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
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Riso Basmati	1 pacchetto	1 pacchetto
Fagiolini**	250 g	500 g
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	376 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2123 kJ/ 507 kcal	565 kJ/ 135 kcal
Grassi (g)	12 g	3 g
Grassi saturi (g)	6 g	2 g
Carboidrati (g)	62 g	17 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g
Fibre (g)	6 g	2 g
Proteine (g)	35 g	9 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

7) Latte 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



Lessare i fagiolini

TIP: usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a ebollizione una pentola d'**acqua** salata e lessate i **fagiolini** per circa 15-17 minuti.
- Assaggiateli per verificare il grado di cottura.

3



Cuocere la lonza

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

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto, unite la **lonza**, condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete per circa 5-6 minuti, mescolando spesso, finché sarà dorata.
- Unite nella padella anche i **fagiolini**, il **burro**, il succo di mezzo **limone**, un pizzico di **timo**, il **mix di spezie** e proseguite la cottura per 3 minuti.

2



Lessare il riso

- Trasferite il **riso** in una casseruola con 230 ml di **acqua** (per 2 persone).
- Portate a bollire e aggiungete un pizzico di **sale**.
- Abbassate il fuoco al minimo e cuocete per 7-8 minuti con il coperchio, quindi spegnete e lasciate coperto fino al momento di servire.

4



Disporre nei piatti

- Disponete il **riso** in ciotole o piatti fondi.
- Aggiungete le **verdure** e la **carne** con il loro fondo di cottura.
- Accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!