



Insalata ricca di lonza, spinacini e bacon con crostini, cuore di bue e mela

25 minuti

18



Lonza Di Maiale



Pancetta



Spinacino baby



Mela



Pane integrale



Pomodoro cuore di bue



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
Pancetta**	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Mela**	1 pezzo	2 pezzi
Pane integrale 13)	200 g	400 g
Pomodoro cuore di bue**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	525 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2971 kJ/ 710 kcal	566 kJ/ 135 kcal
Grassi (g)	27 g	5 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	62 g	12 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	46 g	9 g
Sale (g)	4 g	1 g

Allergeni

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



Preparare l'insalata

- Sbucciate e tagliate la **mela** a fettine sottili.
- Riducete il **pomodoro** a fette.
- Raccogliete in una ciotola lo **spinacino**, la **mela**, il **pomodoro** e condite con **olio**, **sale** e **pepe** a piacere.

3



Cuocere la lonza

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

- Riportate nuovamente la padella su fuoco medio-alto.
- Aggiungete la **lonza** e rosolatela per 5-6 minuti, finché sarà dorata.
- Fatela intiepidire per qualche minuto, poi unitela all'insalata.

2



Rosolare bacon e crostini

- Scaldare una padella a fuoco medio senza condimenti e cuocere il **bacon** per 4-5 minuti, finché sarà croccante, quindi spostatelo in un piatto foderato con carta da cucina.
- Tagliate il **pane** a dadini di circa 0,5 cm.
- Riportate la padella dove avete cotto il bacon su fuoco medio e tostate i crostini di pane per 5 minuti, poi spostateli nella ciotola con l'insalata.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti.
- Guarnitela con il **bacon**, spezzettandolo grossolanamente con le mani.

Buon Appetito!