



Tagliata di lonza tenera in salsa verde con patate novelle e insalata

20 minuti • Mangiami per primo

19



Lonza precotta



Prezzemolo



Origano Secco



Aglio



Patate



Insalata Mista



Capperi



Salmone



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, Aceto

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Lonza precotta**	300 g	600 g
Prezzemolo**	10 g	20 g
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Aglio	1 pezzo	2 pezzi
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Insalata Mista**	50 g	100 g
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Salmon** 4)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	387 g	100 g	357 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1360 kJ/ 325 kcal	351 kJ/ 84 kcal	1775 kJ/ 424 kcal	497 kJ/ 119 kcal
Grassi (g)	6 g	1 g	20 g	6 g
Grassi saturi(g)	2 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	34 g	9 g	33 g	9 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	1 g	0 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	36 g	9 g	29 g	8 g
Sale (g)	2 g	0.5 g	1 g	0 g

Allergeni

4) Pesce

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 le patate

- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Portate su fuoco medio-alto una padella antiaderente con 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. Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché saranno dorate. Alla fine salate a piacere.

3



Preparare la salsa

TIP: dosate l'aglio secondo i vostri gusti.

- Raccogliete i **capperi**, le foglie del **prezzemolo**, l'**aglio** sbucciato e privato dell'anima centrale in un bicchiere del mixer.
- Unite anche un pizzico di **origano** e, per persona, 2 cucchiaini d'**olio** e 4 di **acqua**, quindi frullate fino a ottenere una salsa dalla consistenza omogenea.

2



Cuocere la carne

- Portate a bollire un pentolino d'**acqua** e riscaldatevi la **lonza** (senza aprire la busta) per 5-6 minuti.
- Scolatela, aprite la busta e tagliatela a fette di 1 cm circa.
- Condite l'**insalata** con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

Ricetta personalizzata: verificate l'eventuale presenza di lisce nel pesce ed eliminatele, quindi cuocetelo in padella con un filo d'olio a fuoco medio-alto per 4 minuti per lato, finché sarà opaco e chiaro al centro.

4



Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!