



# Bocconcini di lonza al dry rub aromatico con cavolini di Bruxelles alla paprika e patate

25 minuti

11



Lonza Di Maiale



Patate



Cavolini di Bruxelles



Dry Rub alle erbe



Paprika affumicata



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

**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
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Cavolini di Bruxelles**	350 g	700 g
Dry Rub alle erbe <b>8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika affumicata <b>9)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	506 g	100 g	631 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1562 kJ/ 373 kcal	309 kJ/ 74 kcal	2153 kJ/ 515 kcal	341 kJ/ 82 kcal
Grassi (g)	6 g	1 g	10 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	49 g	10 g	49 g	8 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g	10 g	2 g
Proteine (g)	36 g	7 g	63 g	10 g
Sale (g)	4 g	1 g	5 g	1 g

## Allergeni

**8)** Uova **9)** Senape

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).
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio-alto, unite 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 4-5 minuti, o finché le patate saranno dorate.

3



## Cuocere la carne

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

- Pulite la padella usata per i cavolini e riportatela su fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Unite la **lonza** e cuocete per 7-8 minuti.
- Mescolate il **dry rub** con 5 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone) e versate la miscela ottenuta sulla lonza. Proseguite la cottura per altri 1-2 minuti, mescolando bene.
- Alla fine salate e pepate a piacere.

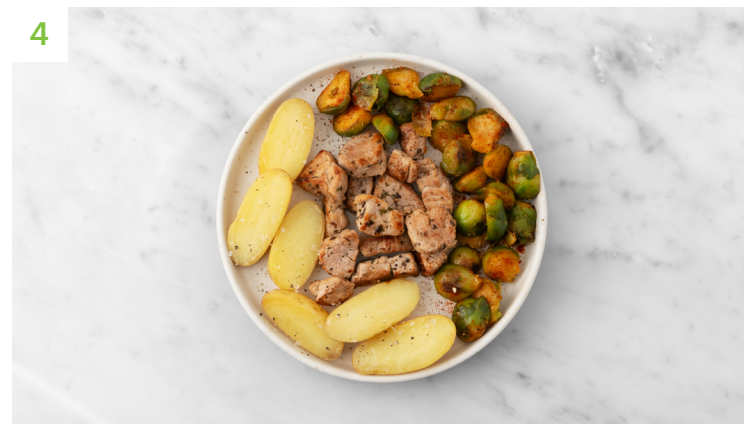
2



## Saltare i cavolini di Bruxelles

- Eliminate la parte più coriacea del gambo e dividete i **cavolini di Bruxelles** a metà.
- Scaldate un'altra padella su fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite i **cavolini**, salate e rosolateli per 3 minuti.
- Aggiungete 250 ml d'**acqua** (circa un bicchiere), coprite e proseguite la cottura per altri 8 minuti.
- Alla fine, togliete il coperchio, unite un cucchiaino di **paprika**, alzate la fiamma e fateli dorare per circa 3-4 minuti, poi salate a piacere e disponeteli nei piatti.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la **lonza** nei piatti con i **cavolini di Bruxelles**.
- Accompagnate con le **patate**.

Buon Appetito!