



Lonza di maiale al burro acido con indivia e carote grigliate

30 minuti

14



Indivia



Carota



Burro



Lonza Di Maiale



Timo



Aglio



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, Aceto

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Indivia**	2 pezzi	4 pezzi
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Burro** 7)	4 pacchetti	8 pacchetti
Lonza Di Maiale**	300 g	550 g
Timo**	5 g	5 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	380 g	100 g	530 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1504 kJ/ 359 kcal	396 kJ/ 95 kcal	2213 kJ/ 529 kcal	418 kJ/ 100 kcal
Grassi (g)	19 g	5 g	24 g	5 g
Grassi saturi (g)	11 g	3 g	13 g	2 g
Carboidrati (g)	14 g	4 g	14 g	3 g
Zuccheri (g)	0 g	0 g	0 g	0 g
Fibre (g)	8 g	2 g	8 g	1 g
Proteine (g)	34 g	9 g	66 g	12 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

Allergeni

7) Latte

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



Preparare gli ingredienti

- Pelate le **carote**, tagliatele a metà e riducetele in quarti.
- Tagliate l'**indivia** a metà per il lungo.



Cuocere la lonza

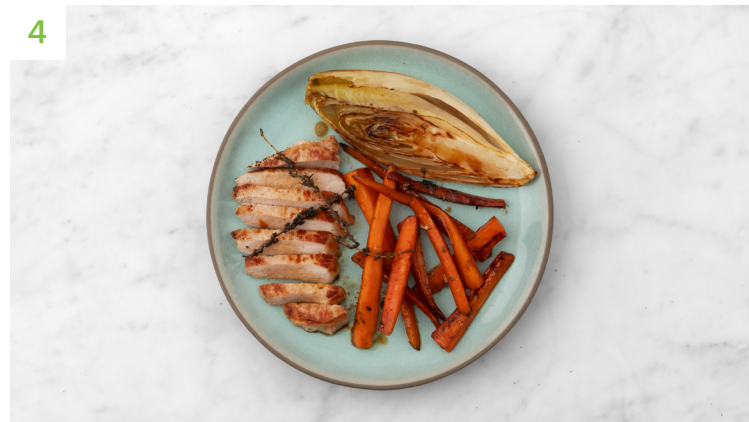
TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà opaca e chiara al centro.

- Scaldate una seconda padella con 1-2 cucchiaini d'**olio** a fuoco medio-alto.
- Salate e pepate la **lonza** su entrambi i lati e rosolatela per 2 minuti per lato.
- Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 10 minuti, voltandola a metà cottura, finché si sarà formata una crosticina dorata sulla superficie.



Grigliare le verdure

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'**olio**. Unite le **carote** e l'**indivia** e cuocetele con il coperchio per circa 10 minuti, mescolando ogni tanto. Tagliate il coperchio e proseguite la cottura per circa 4 minuti, o finché le verdure saranno tenere e dorate. Alla fine salate a piacere.
- Sbucciate l'**aglio**, raccoglietelo in un pentolino con il **burro**, qualche rametto di **timo**, un cucchiaino di **aceto** (per 2 persone) e fatelo sciogliere a fuoco basso per 3-4 minuti.



Disporre nei piatti

- Tagliate a fettine la **lonza** e disponetela nei piatti.
- Irroratela con il **burro acido** e condite con **sale**, **pepe** e qualche fogliolina di **timo**.
- Accompagnate con le **verdure**.

Buon Appetito!