



# Bocconcini di lonza marinati stile USA con patate novelle dorate e insalata

30 minuti

5



Lonza Di Maiale



Marinatura stile Usa



Patate



Insalata Mista



Carota



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          |
|------------------------------------|-------------|-------------|
| Lonza Di Maiale**                  | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Marinatura stile Usa 9)<br>11) 13) | 1 bustina   | 2 bustine   |
| Patate                             | 8 pezzi     | 16 pezzi    |
| Insalata Mista**                   | 50 g        | 100 g       |
| Carota**                           | 1 pezzo     | 2 pezzi     |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                     | Per<br>porzione      | Per<br>100g        | Per<br>porzione      | Per<br>100g        |
|-------------------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|--------------------|
| per gli ingredienti non<br>cucinati | 420 g                | 100 g              | 545 g                | 100 g              |
| Energia (kJ/kcal)                   | 1415 kJ/<br>338 kcal | 337 kJ/<br>81 kcal | 2006 kJ/<br>480 kcal | 368 kJ/<br>88 kcal |
| Grassi (g)                          | 7 g                  | 2 g                | 11 g                 | 2 g                |
| Grassi saturi(g)                    | 2 g                  | 1 g                | 4 g                  | 1 g                |
| Carboidrati (g)                     | 38 g                 | 9 g                | 39 g                 | 7 g                |
| Zuccheri (g)                        | 2 g                  | 1 g                | 2 g                  | 0 g                |
| Fibre (g)                           | 5 g                  | 1 g                | 5 g                  | 1 g                |
| Proteine (g)                        | 32 g                 | 8 g                | 58 g                 | 11 g               |
| Sale (g)                            | 2 g                  | 1 g                | 4 g                  | 1 g                |

## Allergeni

9) Senape 11) Soia 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](http://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 l'insalata

- Sbucciate e grattugiate la **carota** con una grattugia a fori larghi.
- Raccoglietela in una ciotola con l'**insalata mista** e condite a piacere con **sale**, **aceto** e **olio**.

2



## Cuocere la lonza

- **TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà compatta, opaca e bianca all'interno.**
- Trasferite la **lonza** in una ciotola e conditela con la **marinatura**, un filo d'**olio** e un pizzico di **pepe**.
- Scaldate un filo d'**olio** a fuoco medio in una padella antiaderente, unite la **lonza** con il suo condimento e cuocete per circa 6-7 minuti con il coperchio, mescolando spesso.

4



## Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!