



# Lonza di maiale marinata BBQ con zucchine e patate dolci alla paprika

40 minuti

1



Lonza Di Maiale



Zucchina



Patata Dolce



Maionese



Salsa barbecue



Paprika Dolce



Patate



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**	300 g	550 g
Zucchini**	2 pezzi	4 pezzi
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Salsa barbecue	2 pacchetti	4 pacchetti
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	729 g	100 g	879 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2525 kJ/ 604 kcal	346 kJ/ 83 kcal	3234 kJ/ 773 kcal	368 kJ/ 88 kcal
Grassi (g)	18 g	3 g	23 g	3 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	72 g	10 g	72 g	8 g
Zuccheri (g)	15 g	2 g	15 g	2 g
Fibre (g)	9 g	1 g	9 g	1 g
Proteine (g)	41 g	6 g	72 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

## Allergeni

8) Uova

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

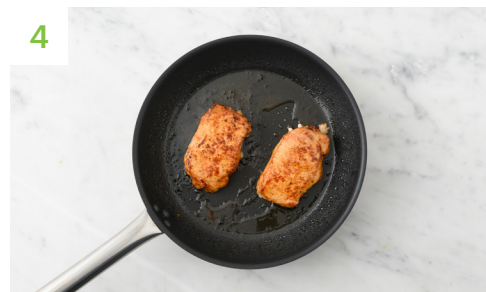


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](http://hellofresh.it)



## Marinare la lonza

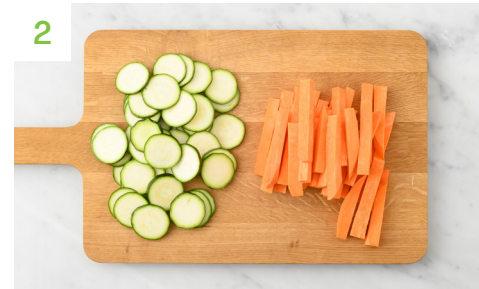
- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Mescolate in una ciotola un cucchiaino d'olio per persona, metà della **salsa barbecue**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Condite la **lonza** con la salsa ottenuta in modo omogeneo e lasciate marinare in frigo per circa 10 minuti.



## Cuocere la lonza

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

- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate la **lonza** per 2 minuti per lato.
- Copritela con un coperchio e proseguite la cottura per circa 10 minuti, voltandola a metà cottura, finché si sarà formata una crosticina dorata sulla superficie.
- Mescolate in una ciotolina la **maionese** e la restante **salsa barbecue**.



## Tagliare le verdure

- Nel frattempo, tagliate le **zucchine** a rondelle di circa 0,5 cm.
- Sbucciate la **patata dolce** e le **patate** e tagliatele a bastoncini di circa 1 cm.



## Disporre nei piatti

- Tagliate la **lonza** a fette e disponetela nei piatti con le **patate** e le **zucchine**.
- Accompagnate con la **salsa** alla maionese e barbecue.



## Infornare le verdure

- Raccogliete le **zucchine**, le **patate** e le **patate dolci** in una ciotola con 1-2 cucchiaini d'**olio**, 1-2 cucchiaini di **paprika** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocete in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolando a metà cottura.
- Alla fine salate a piacere.

Buon Appetito!