



Insalata ricca di lonza, spinacino e bacon con crostini di pane, pomodoro e mela

25 minuti

18



Lonza Di Maiale



Pancetta



Spinacino baby



Mela



Ciabatta



Pomodoro



Cosce di pollo
disossate senza
pelle



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	1 pacchetto
Pancetta**	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Mela**	1 pezzo	2 pezzi
Ciabatta 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Cosce di pollo disossate senza pelle**	300 g	600 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	500 g	100 g	525 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2964 kJ/709 kcal	593 kJ/142 kcal	3246 kJ/746 kcal	618 kJ/148 kcal
Grassi (g)	29 g	6 g	36 g	7 g
Grassi saturi(g)	11 g	2 g	12 g	2 g
Carboidrati (g)	61 g	12 g	61 g	12 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	3 g	1 g	3 g	1 g
Proteine (g)	46 g	9 g	49 g	9 g
Sale (g)	4 g	1 g	3 g	1 g

Allergeni

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

1



Preparare l'insalata

TIP: ricordate di lavare bene lo spinacino prima di utilizzarlo.

- Sbucciate e tagliate la **mela** a fettine sottili.
- Riducete il **pomodoro** a fette.
- Raccogliete in una ciotola lo **spinacino**, la **mela**, il **pomodoro** e condite con **olio**, **sale** e **pepe** a piacere.

3



Cuocere la lonza

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

- Riportate nuovamente la padella su fuoco medio-alto.
- Aggiungete la **lonza** e rosolatela per 5-6 minuti, finché sarà dorata.
- Fatela intiepidire per qualche minuto, poi unitela all'insalata.

Ricetta personalizzata: tagliate il pollo a tocchetti e cuocetelo in una padella a fuoco medio-alto con un filo d'olio e con il coperchio per 6-8 minuti, finché sarà dorato all'esterno e opaco al centro.

2



Rosolare bacon e crostini

- Scaldate una padella a fuoco medio senza condimenti e cuocete il **bacon** per 4-5 minuti, finché sarà croccante, quindi spostatelo in un piatto foderato con carta da cucina.
- Tagliate il **pane** a dadini di circa 1 cm.
- Riportate la padella dove avete cotto il bacon su fuoco medio e tostate i crostini di pane per 5 minuti, poi spostateli nella ciotola con l'insalata.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'**insalata** nei piatti.
- Guarnitela con il **bacon**, spezzettandolo grossolanamente con le mani.

Buon Appetito!