

Lonza di maiale in salsa 'finta tonnata' con bietole rosolate, uvetta e mandorle

25 minuti

18



Lonza precotta



Ceci



Limone



Capperi



Bietola



Uvetta



Mandorle affettate



Maionese



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 precotta**	300 g	600 g
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Bietola**	200 g	400 g
Uvetta	10 g	20 g
Mandorle affettate 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese 8)	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	505 g	100 g	655 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2177 kJ/520 kcal	431 kJ/103 kcal	2886 kJ/690 kcal	441 kJ/105 kcal
Grassi (g)	21 g	4 g	26 g	4 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	32 g	6 g	33 g	5 g
Zuccheri (g)	8 g	2 g	10 g	1 g
Fibre (g)	14 g	3 g	14 g	2 g
Proteine (g)	47 g	9 g	78 g	12 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 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

1



Cuocere le bietole

- Eliminate la parte più dura del gambo e tagliate le **bietole** a tocchetti di 2 cm circa.
- Scaldate una padella antiaderente con 1-2 cucchiaini d'**olio**. Unite le bietole con 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone, **sale, pepe** e cuocete con il coperchio a fuoco medio per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Unite anche le **mandorle** e l'**uvetta** e proseguite la cottura per altri 5 minuti.
- Portate a bollire pentolino d'**acqua** per scaldare la lonza.

3



Scaldare la lonza

- Riscaldare la **lonza** in acqua bollente per 5-6 minuti, senza toglierla dalla busta.
- Scolatela, aprite la busta e tagliatela a fette di circa 1 cm.

2



Preparare la salsa

- Scolate i **ceci** e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Scaldate una padella antiaderente con un filo d'**olio**, unite i ceci, i **capperi**, **sale, pepe**, 50 ml di **acqua** (circa 5 cucchiaini) per 2 persone e cuocete con il coperchio per 5-6 minuti.
- Trasferiteli in un bicchiere del mixer e frullateli con 1 cucchiaino d'**olio** per persona, la **maionese** e il succo di uno spicchio di **limone**, fino a ottenere una salsa liscia. Se necessario, aggiungete altra acqua calda per allungare la consistenza e aggiustate di sale.

4



Disporre nei piatti

- Disponete le fette di **lonza** nei piatti e condite con la **salsa**.
- Accompagnate con le **bietole**.

Buon Appetito!