



# Lonza honey mustard all'anglosassone con broccoli, patate e timo

35 minuti

1



Patate



Cipolla



Aglio



Lonza Di Maiale



Broccoli



Senape



Miele



Timo essiccato



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: Sale, Pepe, Olio d'oliva

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Lonza Di Maiale**	300 g	550 g
Broccoli**	1 pezzo	2 pezzi
Senape 9)	2 pacchetti	4 pacchetti
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	767 g	100 g	917 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2146 kJ/ 513 kcal	280 kJ/ 67 kcal	2857 kJ/ 683 kcal	312 kJ/ 74 kcal
Grassi (g)	8 g	1 g	13 g	1 g
Grassi saturi(g)	2 g	0 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	63 g	8 g	63 g	7 g
Zuccheri (g)	16 g	2 g	16 g	2 g
Fibre (g)	13 g	2 g	13 g	1 g
Proteine (g)	46 g	6 g	77 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

## Allergeni

### 9) Senape

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)



## Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 200 °C (oppure 180 °C se ventilato).
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata abbastanza capiente per lessare le verdure.
- Tagliate le **patate** a cubetti di circa 2-3 cm (potete tenere la buccia).
- Dividete i **broccoli** in cimette.
- Sbucciate la **cipolla** e riducetela a spicchi.
- Lessate tutte le **verdure** per 3-4 minuti.



## Cuocere la lonza

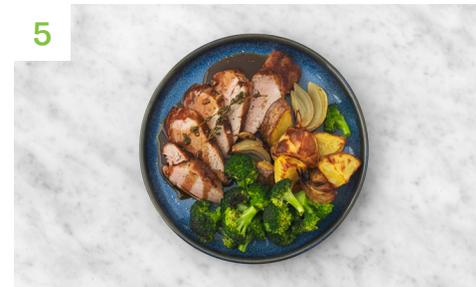
**TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà compatta, opaca e bianca all'interno.**

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e rosolate la **lonza** per 2-3 minuti su ogni lato.
- Abbassate la fiamma e unite in padella la salsa di **miele** e **senape** e 2-3 cucchiaini d'**acqua**.
- Coprite con il coperchio e proseguite la cottura per circa 10-12 minuti, voltando di tanto in tanto la lonza e irrorandola con il fondo di cottura.



## Arrostire le verdure

- Scolate le **verdure**, raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 1-2 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **timo**, l'**aglio** sbucciato intero.
- Disponetele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle e cuocetele in forno per circa 20-25 minuti mescolandole a metà cottura.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



## Disporre nei piatti

- Togliete la **lonza** dal fuoco, fatela riposare per un paio di minuti, quindi tagliatela a fettine sottili.
- Disponetela nei piatti, irroratela con il suo fondo di cottura e condite con un pizzico di **timo**, **sale** e **pepe**, se necessario.
- Accompagnate con le **patate**, la **cipolla** e i **broccoli** arrostiti, eliminando l'aglio.



## Preparare la salsa

- Mescolate in una ciotolina il **miele**, la **senape** (ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti), 2 cucchiaini d'**acqua** per persona, un generoso pizzico di **sale**, una macinata di **pepe** e un filo d'**olio**.

Buon Appetito!