



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

30 minuti

1



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) 11) 13)	1 bustina	2 bustine
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Insalata Mista**	50 g	100 g
Carota**	2 pezzi	4 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	475 g	100 g	600 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1510 kJ/ 361 kcal	318 kJ/ 76 kcal	2101 kJ/ 502 kcal	350 kJ/ 84 kcal
Grassi (g)	7 g	1 g	11 g	2 g
Grassi saturi(g)	2 g	0 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	43 g	9 g	43 g	7 g
Zuccheri (g)	2 g	1 g	2 g	0 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	32 g	7 g	58 g	8 g
Sale (g)	3 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)



## 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.



## Preparare l'insalata

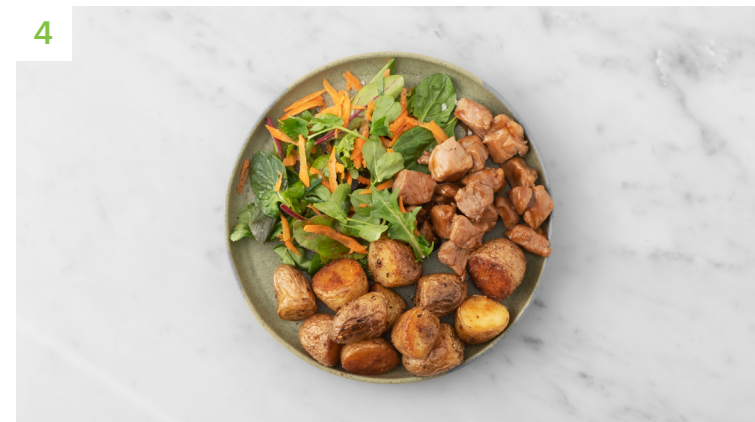
- Sbucciate e grattugiate la **carota** con una grattugia a fori larghi.
- Raccoglietela in una ciotola con l'**insalata mista** e condite a piacere con **sale**, **aceto** e **olio**.



## 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**.
- Scaldare 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.



## Disporre nei piatti

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

Buon Appetito!