



# Scaloppine di lonza ai funghi champignon con patate e zucchine al forno

35 minuti

14



Lonza Di Maiale



Funghi Champignon



Patate



Aglione



Prezzemolo



Zucchina



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,  
Farina, Burro

## 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
Funghi Champignon**	125 g	250 g
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Prezzemolo**	5 g	5 g
Zucchini**	2 pezzi	4 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>617 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1524 kJ/ 364 kcal	247 kJ/ 59 kcal
Grassi (g)	6 g	1 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g
Carboidrati (g)	38 g	6 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	40 g	7 g
Sale (g)	1 g	0 g

## Allergeni

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)

1



## Arrostire le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C.
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete tenere la buccia).
- Tagliate le **zucchine** a rondelle di circa 1 cm. Raccogliete zucchini e patate in una ciotola con 1-2 cucchiaini d'**olio** e mescolate bene per condirle in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura. Alla fine salate a piacere.

3



## Cuocere la lonza

**TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà opaca e chiara e al centro.**

- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio** e una noce di **burro**.
- Unite l'**aglio** sbucciato, i **funghi**, un pizzico di **sale** e cuocete per 2-3 minuti.
- Aggiungete la **lonza** e rosolate per circa 6-8 minuti, finché sarà dorata.
- Alla fine salate e pepate a piacere.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.

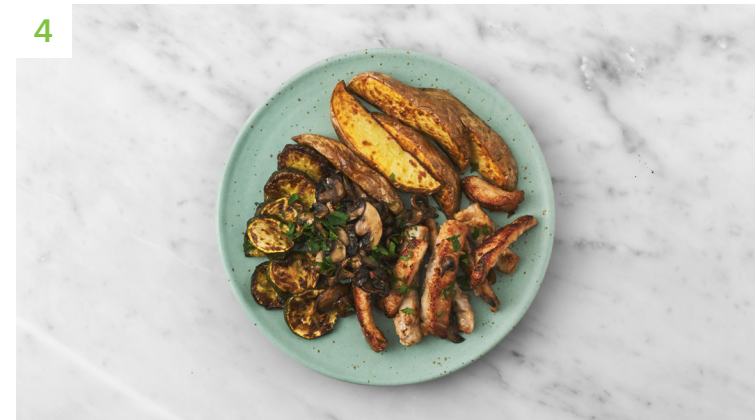
2



## Preparare gli ingredienti

- Pulite i **funghi** da eventuali residui di terra e tagliateli a fettine sottili.
- Tagliate la **lonza** a strisciole di 1-2 cm circa. Raccogliete in un piatto 2-3 cucchiaini di **farina** e infarinate uniformemente la lonza.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la **lonza** con i **funghi** nei piatti e guarnite con il **prezzemolo**.
- Accompagnate con le **patate** e le **zucchine**.

Buon Appetito!