



# 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       |
| Zucchina**          | 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/<br>364 kcal | 247 kJ/<br>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

- Preriscaldare 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 zucchine 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!