



Lonza al rosmarino e cipolle glassate con verdure arrosto, timo e mandorle

40 minuti

2



Patate



Lonza Di Maiale



Rosmarino



Cipolla



Mandorle



Carota



Timo essiccato



Glassa Al Balsamico



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, Zucchero, 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
Lonza Di Maiale**	300 g	550 g
Rosmarino	1 pezzo	1 pezzo
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Mandorle 2)	1 pacchetto	1 pacchetto
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto
Glassa Al Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	679 g	100 g	829 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2307 kJ/551 kcal	340 kJ/81 kcal	3016 kJ/721 kcal	364 kJ/87 kcal
Grassi (g)	12 g	2 g	17 g	2 g
Grassi saturi(g)	3 g	0 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	70 g	10 g	70 g	8 g
Zuccheri (g)	8 g	1 g	8 g	1 g
Fibre (g)	11 g	2 g	11 g	1 g
Proteine (g)	42 g	6 g	74 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 14) Anidride solforosa e solfiti

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



Preparare le verdure

- Preiscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate le **patate** a spicchi di circa 1 cm (potete tenere la buccia).
- Pelate le **carote** e riducetele a bastoncini di circa 1 cm.
- Mettete le verdure in una ciotola e conditele con 1-2 cucchiaini d'**olio** e un pizzico di **timo**.
- Disponetele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele per circa 30-35 minuti, mescolando a metà cottura. Alla fine salate e pepate a piacere.

3



Cuocere la lonza

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

- Riportate la padella usata per le cipolle su fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio** e il **rosmarino**.
- Salate e pepate la **lonza** su entrambi i lati e rosolatela per 2 minuti per lato. Copritela con un coperchio e proseguite la cottura per 10 minuti, voltandola a metà cottura, finché si sarà formata una crosticina dorata sulla superficie.
- Nel frattempo, tritate grossolanamente le **mandorle**.

2



Caramellare la cipolla

- Sbucciate le **cipolle** e affettatele sottilmente.
- Scaldate un filo d'**olio** a fuoco medio in una padella antiaderente e rosolate le cipolle con un pizzico di **sale** per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete, per ogni persona, 1 cucchiaino di **zucchero**, 2 cucchiaini d'**acqua** e la **glassa al balsamico** e proseguite la cottura a fuoco basso per 5-6 minuti, o finché saranno tenere e traslucide.
- Spostatetele in un piatto.

4



Disporre nei piatti

- Tagliate la **lonza** a fette, disponetela nei piatti e adagiate sopra le **cipolle**.
- Accompagnate con le **patate** e le **carote** arrosto e guarnite con le **mandorle**.

Buon Appetito!