



# Lonza al rosmarino e salsa ravigote con insalata fantasia di mela e finocchi

25 minuti

4



Insalata Mista



Finocchio



Capperi



Maionese



Scalognò



Rosmarino Secco



Carota



Lonza precotta



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

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
Insalata Mista**	50 g	100 g
Finocchio**	1 pezzo	2 pezzi
Capperi	1 pacchetto	2 pacchetti
Maionese <b>8)</b>	4 pacchetti	8 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Rosmarino Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Lonza precotta**	300 g	600 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>460 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1825 kJ/ 436 kcal	397 kJ/ 95 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	25 g	6 g
Zuccheri (g)	10 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	36 g	8 g
Sale (g)	2 g	1 g

## Allergeni

**8)** Uova

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



## Grigliare le carote

- Pelate le **carote** e tagliatele a bastoncini di circa 1 cm.
- Scaldate una padella antiaderente con un filo d'**olio**. Unite le **carote** e rosolatele a fuoco medio-alto per 3-4 minuti.
- Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti circa, finché saranno tenere e dorate.
- Alla fine salate a piacere.

3



## Rosolare la lonza

- Mettete la **lonza** in un piatto fondo e conditela uniformemente con un filo d'**olio** e un pizzico di **rosmarino**.
- Riportate la padella usata per le carote su fuoco medio (o usatene un'altra per accorciare i tempi) con un filo d'**olio** e rosolate la **lonza** con il coperchio per 4-5 minuti, voltandola spesso per farla dorare su tutti i lati.

2



## Preparare insalata e salsa

- Eliminate la base dura e le punte del **finocchio** e riducetelo a fettine sottili di circa 1 cm.
- Trasferitelo in una ciotola insieme all'**insalata** e condite con **olio**, **sale** e **aceto** a piacere.
- Sbucciate lo **scalogno** e tritatelo molto finemente. Tritate anche i **capperi** e raccoglieteli in una ciotolina con lo scalogno, la **maionese**, 1-2 cucchiaini di **aceto**, **sale**, **pepe** e mescolate bene.

4



## Disporre nei piatti

- Tagliate la **lonza** a fettine e disponetela nei piatti.
- Accompagnate con l'**insalata**, le **carote** e la **salsa**.

Buon Appetito!