



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 8)	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	460 g	100 g
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

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.

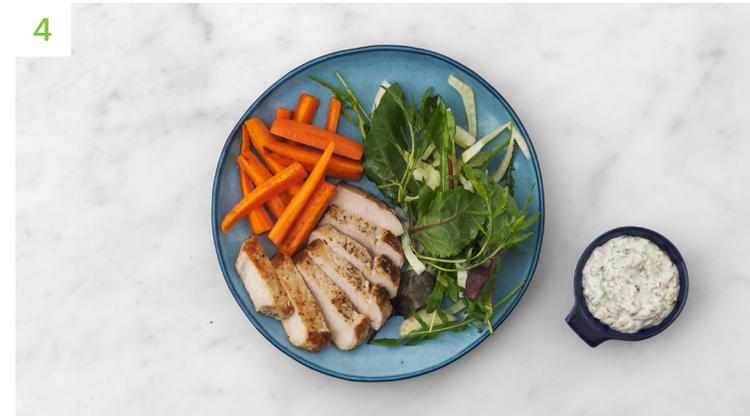
2



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!