



Lonza all'inglese in salsa honey mustard con cuore di bue, patate e songino

35 minuti

6



Aglio



Lonza Di Maiale



Senape



Miele



Mandorle



Patate



Insalata songino



Pomodoro cuore di bue



Origano Secco



Carota



Sedano



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, Olio d'oliva,
Aceto balsamico

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Lonza Di Maiale**	300 g	550 g
Senape 9)	2 pacchetti	4 pacchetti
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Insalata songino**	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro cuore di bue**	1 pezzo	2 pezzi
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Sedano** 10)	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	587 g	100 g	737 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1921 kJ/459 kcal	327 kJ/78 kcal	2630 kJ/629 kcal	357 kJ/85 kcal
Grassi (g)	12 g	2 g	17 g	2 g
Grassi saturi (g)	3 g	0 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	43 g	7 g	43 g	6 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	40 g	7 g	71 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **9)** Senape **10)** Sedano

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



Cuocere le patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C.
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete lasciare la buccia).
- Raccoglietele in una ciotola con 1 cucchiaino d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per 30-35 minuti, mescolando a metà cottura.
- Alla fine salate a piacere.



Cuocere la lonza

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

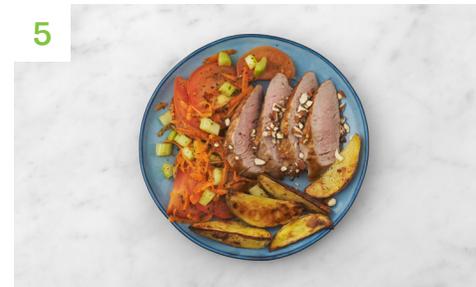
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e rosolate la **lonza** per 2-3 minuti su ogni lato.
- Abbassate la fiamma e unite in padella la salsa di **miele** e **senape** e 2-3 cucchiaini d'**acqua**.
- Coprite con il coperchio e proseguite la cottura per circa 10-12 minuti, voltando di tanto in tanto la lonza e irrorandola con il fondo di cottura.



Preparare l'insalata

TIP: ricordate di lavare bene l'insalata.

- Tagliate il **pomodoro** a fette di circa 1 cm.
- Pelate la **carota** e grattugiatela con una grattugia a fori larghi.
- Tagliate il **sedano** a tocchetti.
- Raccogliete tutto in una ciotola insieme all'**insalata** e condite con **sale**, **aceto**, **olio** e un pizzico di **origano**.



Disporre nei piatti

- Tagliate la **lonza** a fettine.
- Disponetela nei piatti e conditela con le **mandorle** tritate.
- Accompagnate con le **patate** e l'**insalata**.



Preparare la salsa

- Raccogliete in una ciotolina il **miele**, la **senape** (ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti), 2 cucchiaini d'**acqua** per persona, un generoso pizzico di **sale**, una macinata di **pepe**, un filo d'**olio** e mescolate bene.
- Tritate grossolanamente le **mandorle**.

Buon Appetito!