



Scaloppine di lonza ai funghi champignon con patate e zucchine al forno

35 minuti

12



Lonza Di Maiale



Funghi Champignon



Patate



Aglio



Prezzemolo



Zucchina



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: 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
Zucchini**	2 pezzi	4 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	617 g	100 g	767 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1524 kJ/ 364 kcal	247 kJ/ 59 kcal	2233 kJ/ 534 kcal	291 kJ/ 70 kcal
Grassi (g)	6 g	1 g	11 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	38 g	6 g	39 g	5 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	40 g	7 g	72 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	3 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

1



Arrostire le verdure

- Preriscaldate 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!