



# Lonza alle erbe e pesca al rosmarino con patate dolci, rucola e cipolle glassate

25 minuti

12



Lonza precotta



Cipolla



Glassa Al Balsamico



Paprika affumicata



Mix di erbe in stile italiano



Pesca



Rucola



Rosmarino



Noci



Patata Dolce



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, Zucchero, Aceto

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Lonza precotta**	300 g	600 g
Cipolla	2 pezzi	4 pezzo
Glassa Al Balsamico <b>14)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika affumicata <b>9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Mix di erbe in stile italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Pesca**	1 pezzo	2 pezzi
Rucola**	100 g	200 g
Rosmarino	1 pezzo	1 pezzo
Noci <b>2)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	535 g	100 g	685 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2010 kJ/ 480 kcal	376 kJ/ 90 kcal	2720 kJ/ 650 kcal	397 kJ/ 95 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g	18 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	54 g	10 g	55 g	8 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g	18 g	3 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	1 g
Proteine (g)	39 g	7 g	70 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	4 g	1 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **9)** Senape **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](http://hellofresh.it)



## Insaporire la lonza

- Rimuovete la **lonza** dalla sua confezione e asciugatela con carta da cucina.
- Mettetela in un piatto e conditela con un filo d'**olio**, la **paprika**, il **mix di erbe**, **sale** e **pepe** a piacere. Distribuite il condimento su tutta la superficie aiutandovi un pennello o con le dita e lasciate insaporire in frigo per almeno 10-15 minuti.



## Grigliare le pesche

- Riducete la **pesca** a fette.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, unite la **pesca**, il **rosmarino**, un pizzico di **sale**, **pepe** e cuocete a fuoco medio per 3-4 minuti per lato o fino a quando saranno dorate e leggermente grigliate, poi spostatele in una ciotola.



## Cuocere le patate

- Pelate e tagliate la **patata dolce** a cubetti di circa 1 cm.
- Scaldate 2-3 cucchiaini d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Aggiungete le **patate**, **sale**, **pepe** e cuocete per 10 minuti, mescolando spesso.
- Unite 2 cucchiaini d'**acqua** (per 2 persone), coprite con il coperchio e proseguite la cottura per altri 5-6 minuti, o finché saranno tenere e dorate.



## Piastrare la lonza

- Riportate la padella usata in precedenza su fuoco medio-alto con un filo d'**olio**
- Aggiungete la **lonza** e piastratela per 4-5 minuti su tutti i lati, fino a farla dorare.
- Disponete la **rucola** (ricordate di lavarla bene) nella ciotola con la **pesca**. Unite anche le **noci**, spezzettandole grossolanamente, e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



## Preparare le cipolle

- Sbucciate le **cipolle** e affettatele sottilmente.
- Rosolatele in padella con un filo d'**olio** e 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 8-9 minuti, finché saranno tenere.



## Disporre nei piatti

- Tagliate la **lonza** a fette e disponetela nei piatti. Adagiatevi sopra le **cipolle** caramellate.
- Accompagnate con l'**insalata** e le **patate**.

Buon Appetito!