



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 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika affumicata 9)	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 2)	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



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.



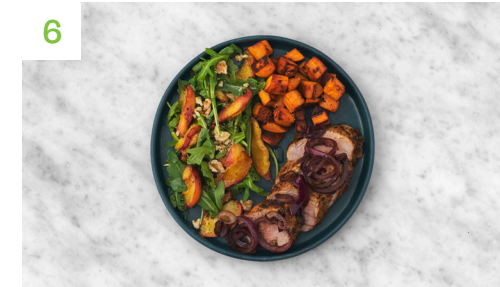
Piastrare la lonza

- 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!