



# Lonza in salsa barbecue e worcester con patate dolci alla paprika e insalata

30 minuti

5



Lonza Di Maiale



Salsa barbecue



Salsa Worcestershire



Miele 100% italiano



Patata Dolce



Paprika affumicata



Insalata Mista



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

## 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
Salsa barbecue	3 pacchetti	6 pacchetti
Salsa Worcestershire <b>11)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Paprika affumicata <b>9)</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	100 g	200 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	377 g	100 g	527 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1467 kJ/ 351 kcal	390 kJ/ 93 kcal	2177 kJ/ 520 kcal	413 kJ/ 99 kcal
Grassi (g)	5 g	1 g	10 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	41 g	11 g	41 g	8 g
Zuccheri (g)	16 g	4 g	16 g	3 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	35 g	9 g	66 g	13 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

**9)** Senape **11)** Soia

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!

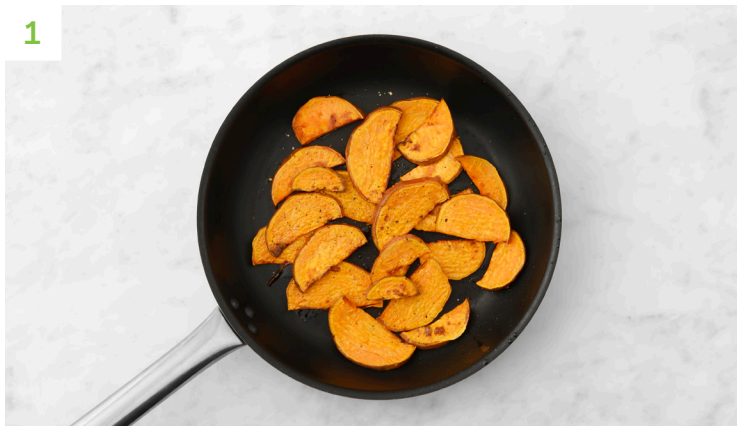
Conservate il kit ricette in frigo

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)

1



## Cuocere le patate

- Tagliate la **patata dolce** per il verso della lunghezza e successivamente a mezzelune spesse circa 0,5 cm (potete tenere la buccia).
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio. Unite le patate dolci e 2-3 cucchiaini d'**acqua**. Coprite con un coperchio e cuocete per 10 minuti, mescolando ogni tanto e facendo attenzione a non bruciarle.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per circa 4-5 minuti, o finché saranno dorate. Alla fine aggiungete 1 cucchiaino di **paprika** e salate a piacere.

3



## Condire la lonza

- Mescolate in una ciotolina il **miele**, la **salsa barbecue** e la **salsa worcestershire**.
- Una volta che la **lonza** sarà cotta, spegnete il fuoco e conditela uniformemente con la salsa preparata.
- Conditte l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) con **sale** e **olio** a piacere.

2

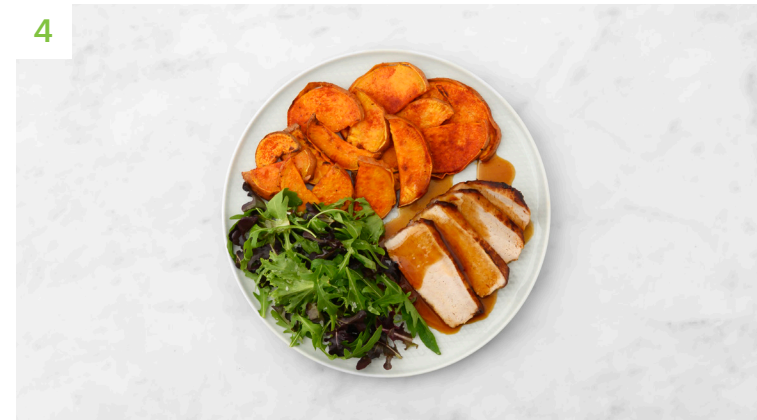


## Cuocere la lonza

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

- Nel frattempo, scaldate una padella su fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Salate e pepate la **lonza** su entrambi i lati e rosolatela per 2 minuti per lato.
- Copritela con un coperchio e proseguite la cottura per circa 10 minuti, voltandola a metà cottura, finché si sarà formata una crosticina dorata sulla superficie.

4



## Disporre nei piatti

- Tagliate la **lonza** a fette e disponetela nei piatti con le **patate dolci**.
- Accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!