

Lonza gratinata ai pistacchi e senape con patate dorate e rucola al balsamico

40 minuti

17



Lonza Di Maiale



Pistacchi



Miele 100% italiano



Senape



Rosmarino



Patate



Glassa Al Balsamico



Carota



Rucola



Aglio



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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	600 g
Pistacchi 2)	2 pacchetti	4 pacchetti
Miele 100% italiano	2 pacchetti	4 pacchetti
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Glassa Al Balsamico 14)	2 pacchetti	4 pacchetti
Carota**	4 pezzo	8 pezzi
Rucola**	100 g	100 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	606 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2367 kJ/ 566 kcal	391 kJ/ 93 kcal
Grassi (g)	16 g	3 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	62 g	10 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	43 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 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



Arrostire patate e carote

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Pelate le **carote** e tagliatele a bastoncini.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia), raccoglietele in una ciotola insieme alle **carote**, conditele uniformemente con 2 cucchiaini d'**olio** e disponetele in una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporre.
- Cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti. Alla fine salate a piacere.



Infornare la lonza

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

- Unite la **senape** e il **miele** in una ciotolina e mescolate fino ad amalgamare.
- Spennellate la salsa ottenuta sulla **lonza**, quindi impanatela uniformemente con la granella di **pistacchio**, premendo delicatamente per farla aderire.
- Disponetela in una teglia con carta da forno e cuocetela in forno per circa 10 minuti.



Rosolare la lonza

- Scaldate bene una padella ampia a fuoco medio, sciogliete una noce di **burro** e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) con il **rosmarino** per 1-2 minuti. Unite la **lonza** e fatela dorare 1-2 minuti per lato, finché si sarà formata una crosticina dorata.
- Condite con **sale** e **pepe**, coprite con un coperchio e cuocete a fuoco basso per altri 5-6 minuti.
- Spostatela in un piatto a intiepidire.



Disporre nei piatti

- Distribuite la **lonza** nei piatti con le **patate** e le **carote**.
- Accompagnate con la **rucola** e irrorate con la **glassa al balsamico**.



Condire l'insalata

- Nel frattempo, condite la **rucola** (ricordate di lavarla bene) con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.
- Tritate grossolanamente i **pistacchi** con un frullatore fino a ottenere una granella non troppo fine. In alternativa, tritateli con un coltello.

Buon Appetito!