



Bocconcini di lonza di maiale al lime con finocchi e carote gratinati al formaggio

40 minuti

2



Lime



Aglio



Finocchio



Panko (pangrattato giapponese)



Formaggio a pasta dura grattugiato



Prezzemolo



Carota



Lonza Di Maiale



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Finocchio**	2 pezzi	4 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	502 g	100 g	627 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1590 kJ/ 380 kcal	317 kJ/ 76 kcal	2181 kJ/ 521 kcal	348 kJ/ 83 kcal
Grassi (g)	11 g	2 g	15 g	2 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	36 g	7 g	36 g	6 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Proteine (g)	38 g	8 g	64 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

7) Latte 8) Uova 13) Cereali contenenti glutine

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



Tagliare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Eliminate la base dura e le punte dei **finocchi** e riduceteli a fette sottili di circa 0,5 cm.
- Pelate le **carote** e tagliatele a rondelle fini.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



Preparare la carne e l'olio

- Raccogliete nel frattempo in un piatto fondo un cucchiaino di **farina** per persona, **sale** e **pepe** a piacere e impanate la **lonza** in modo uniforme.
- Mescolate in un'altra ciotolina un cucchiaino d'olio a testa, il **prezzemolo** e un pizzico di **sale** e **pepe**.



Condire le verdure

- Mescolate in una ciotola i **finocchi**, le **carote**, metà del **prezzemolo** tritato, un cucchiaino d'**olio** per persona, il **panko**, il **formaggio grattugiato**, **sale** e **pepe** a piacere.



Cuocere la carne

- TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà compatta, opaca e bianca all'interno.**
- Scaldate a fuoco medio-alto una padella antiaderente con abbastanza **olio** da coprirne il fondo.
 - Rosolate l'**aglio**, sbucciato, per 1-2 minuti. Aggiungete la **lonza** e cuocete per 5-6 minuti, mescolando spesso.
 - Bagnate con un po' di succo di **lime** a piacere, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 1-2 minuti, o finché la carne sarà dorata.
 - Alla fine eliminate l'aglio, salate e pepate a piacere.



Infornare le verdure

- Disponete le **verdure** su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle.
- Infornate e cuocete per circa 25-30 minuti, mescolandole a metà cottura: dovranno risultare dorate ma ancora leggermente consistenti.



Disporre nei piatti

- Disponete la **lonza** con le **verdure** nei piatti.
- Condite con l'olio aromatico al **prezzemolo**.

Buon Appetito!