



# Lonza al rosmarino e cipolle glassate con verdure arrosto, timo e mandorle

40 minuti

6



Patate



Lonza Di Maiale



Rosmarino



Cipolla



Mandorle



Carota



Timo essiccato



Glassa Al Balsamico



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: Sale, Pepe, Zucchero, Olio d'oliva



## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Lonza Di Maiale**	300 g	550 g
Rosmarino	1 pezzo	1 pezzo
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Mandorle 2)	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Timo essiccato	1 pacchetto	1 pacchetto
Glassa Al Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	679 g	100 g	829 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2307 kJ/ 551 kcal	340 kJ/ 81 kcal	3016 kJ/ 721 kcal	364 kJ/ 87 kcal
Grassi (g)	12 g	2 g	17 g	2 g
Grassi saturi(g)	3 g	0 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	70 g	10 g	70 g	8 g
Zuccheri (g)	8 g	1 g	8 g	1 g
Fibre (g)	11 g	2 g	11 g	1 g
Proteine (g)	42 g	6 g	74 g	9 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 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)

1



## Preparare le verdure

- Preiscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate le **patate** a spicchi di circa 1 cm (potete tenere la buccia).
- Pelate le **carote** e riducetele a bastoncini di circa 1 cm.
- Mettete le verdure in una ciotola e conditele con 1-2 cucchiaini d'**olio** e un pizzico di **timo**.
- Disponetele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele per circa 30-35 minuti, mescolando a metà cottura. Alla fine salate e pepate a piacere.

3



## Cuocere la lonza

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

- Riportate la padella usata per le cipolle su fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio** e il **rosmarino**.
- 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 10 minuti, voltandola a metà cottura, finché si sarà formata una crosticina dorata sulla superficie.
- Nel frattempo, tritate grossolanamente le **mandorle**.

2



## Caramellare la cipolla

- Sbucciate le **cipolle** e affettatele sottilmente.
- Scaldate un filo d'**olio** a fuoco medio in una padella antiaderente e rosolate le cipolle con 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 5-6 minuti, o finché saranno tenere e traslucide.
- Spostatetele in un piatto.

4



## Disporre nei piatti

- Tagliate la **lonza** a fette, disponetela nei piatti e adagiate sopra le **cipolle**.
- Accompagnate con le **patate** e le **carote** arrosto e guarnite con le **mandorle**.

Buon Appetito!