



Tagliata di lonza e pomodorini caramellati con cipolle glassate, olive e insalata

25 minuti

11



Lonza precotta



Insalata Mista



Pomodorini Datterini



Cipolla



Olive



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: 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
Insalata Mista**	100 g	200 g
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
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	396 g	100 g	546 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1190 kJ/ 285 kcal	301 kJ/ 72 kcal	1900 kJ/ 454 kcal	348 kJ/ 83 kcal
Grassi (g)	8 g	2 g	13 g	2 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	20 g	5 g	21 g	4 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	10 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g	4 g	1 g
Proteine (g)	34 g	9 g	66 g	12 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

Allergeni

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



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 le cipolle saranno tenere.



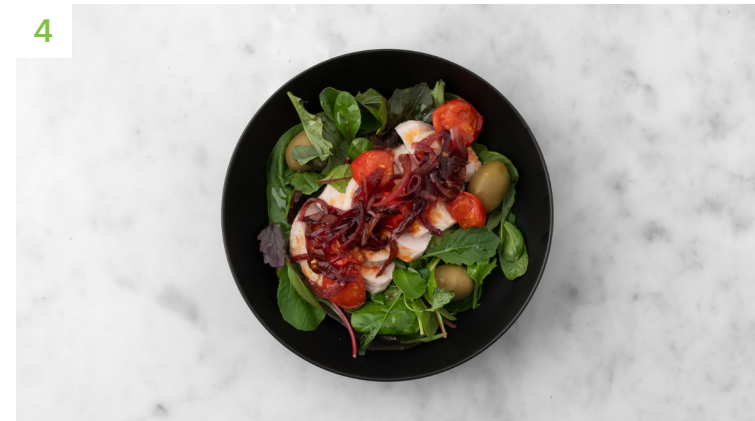
Riscaldare la lonza

- Portate a bollire un pentolino d'**acqua** non salata e riscaldatevi la **lonza** (senza aprire la busta) per 5-6 minuti.
- Scolatela, aprite la busta e tagliatela a fette sottili.
- Condite l'**insalata mista** con le **olive**, **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.



Cuocere i pomodorini

- Tagliate a metà i **pomodorini**.
- Scaldare un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, unite i **pomodorini**, un pizzico di **sale**, **pepe** e un cucchiaino di **zucchero**.
- Cuocete a fuoco medio per 10-12 minuti finché risulteranno dorati.



Disporre nei piatti

- Distribuite l'**insalata** nei piatti.
- Adagiate sopra i **pomodorini**, le **cipolle** e le fettine di **lonza**.

Buon Appetito!