



# Lonza in umido alla picchiapò con cipolle, pomodoro e maggiorana

40 minuti

14



Cipolla



Carota



Aglio



Pomodoro



Lonza Di Maiale



Brodo Granulare Vegetale



Maggiorana



Patate



Formaggio a pasta dura grattugiato



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: Farina, Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	1 pezzo
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro**	1 pezzo	2 pezzi
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
Brodo Granulare Vegetale <b>10)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Maggiorana**	5 g	5 g
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7) 8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	491 g	100 g	616 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1718 kJ/ 411 kcal	350 kJ/ 84 kcal	2309 kJ/ 552 kcal	375 kJ/ 90 kcal
Grassi (g)	11 g	2 g	15 g	2 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	39 g	8 g	39 g	6 g
Zuccheri (g)	2 g	0 g	2 g	0 g
Fibre (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Proteine (g)	37 g	8 g	63 g	10 g
Sale (g)	2 g	1 g	4 g	1 g

## Allergeni

7) Latte 8) Uova 10) Sedano

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)



## Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Sbucciate e affettate la **cipolla** a fette sottili.
- Pelate la **carota**, tagliatela a metà per il lungo e poi a mezzelune di circa 0,5 cm.
- Schiacciate l'**aglio** (tenete la buccia).
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti.



## Preparare le patatine

- Lavate bene le **patate**, tenete la buccia e tagliatele a rondelle molto sottili (potete utilizzare una mandolina). Asciugatele bene con carta da cucina.
- Trasferitele in una ciotola e conditele con un filo d'olio. Unite anche un pizzico di **sale**, **farina** e il **formaggio** e mescolate bene.
- Foderate una teglia con carta da forno, distribuitevi sopra le chips di patate, cercando di non sovrapporle, e cuocete in forno caldo per 15-20 minuti o finché saranno dorate e croccanti.



## Cuocere lo stufato

**TIP: il maiale sarà cotto quando risulterà opaco e chiaro al centro.**

- Scaldate bene un filo d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio-alto e rosolate i bocconcini di **maiale** per 3-4 minuti, mescolando per farli dorate su tutti i lati.
- Unite **cipolla**, **aglio** e **carota** e proseguite la cottura per 2-3 minuti.
- Aggiungete il **pomodoro**, il **brodo vegetale**, 150 ml d'**acqua** (per 2 persone) e una generosa manciata di **maggiorana**. Salate, papate e cuocete con il coperchio per 20-25 minuti su fuoco basso.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **maiale** nei piatti.
- Accompagnate con le **chips di patate** e guarnite con la **maggiorana** avanzata.

Buon Appetito!