



Arrosticini di suino in glassa barbecue con patate dolci, worcester e insalata

30 minuti

15



Arrosticini di suino



Salsa barbecue



Salsa Worcestershire



Miele 100% italiano



Patata Dolce



Paprika Dolce



Insalata Mista



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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Arrosticini di suino**	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa barbecue	3 pacchetti	6 pacchetti
Salsa Worcestershire 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Paprika Dolce	1 pacchetto	1 pacchetto
Insalata Mista**	100 g	200 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	342 g	100 g	457 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2152 kJ/ 514 kcal	630 kJ/ 151 kcal	3557 kJ/ 850 kcal	779 kJ/ 186 kcal
Grassi (g)	29 g	9 g	58 g	13 g
Grassi saturi(g)	11 g	3 g	22 g	5 g
Carboidrati (g)	41 g	12 g	41 g	5 g
Zuccheri (g)	16 g	5 g	16 g	3 g
Fibre (g)	5 g	2 g	5 g	1 g
Proteine (g)	23 g	7 g	43 g	9 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

11) Soia

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

1



Cuocere le patate

- Tagliate la **patata** dolce per il verso della lunghezza e successivamente a mezzelune spesse circa 0,5 cm (potete tenere la buccia).
- Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente a fuoco medio. Unite le **patate** e 2-3 cucchiaini d'**acqua**. Coprite con un coperchio e cuocete per 10 minuti, mescolando ogni tanto e facendo attenzione a non bruciarle.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per circa 4-5 minuti, o finché le **patate** saranno dorate. Alla fine aggiungete 1 cucchiaino di **paprika** e salate a piacere.
- In alternativa, potete condirle con un cucchiaino di olio, disporle su una teglia e cuocerle in forno preriscaldato a 220 °C per 30-35 minuti.

3



Condire gli arrosticini

TIP: ricordate di lavare bene l'insalata.

- Mescolate in una ciotolina il **miele**, la **salsa barbecue** e la **salsa worcestershire**.
- Una volta che gli **arrosticini** saranno cotti, spegnete il fuoco e conditeli uniformemente con la salsa preparata.
- Condite l'**insalata mista** con **sale** e **olio** a piacere.

2



Grigliare gli arrosticini

TIP: gli arrosticini saranno cotti quando la carne all'interno risulterà opaca e asciutta.

- Scaldate molto bene una padella a fuoco medio-alto con 1 cucchiaino d'olio, unite gli arrosticini e grigliateli per circa 3-4 minuti su ogni lato, finché saranno dorati.
- Alla fine salate e pepate a piacere.

4



Disporre nei piatti

- Disponete gli **arrosticini** nei piatti con le **patate dolci**.
- Accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!