



Lonza in salsa barbecue e worcester con patate dolci alla paprika e insalata

30 minuti

5



Lonza precotta



Salsa barbecue



Salsa Worcestershire



Miele 100% italiano



Patata Dolce



Paprika affumicata



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
Lonza precotta**	600 g	1200 g
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 affumicata 9)	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	377 g	100 g	527 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1467 kJ/ 351 kcal	390 kJ/ 93 kcal	2177 kJ/ 520 kcal	413 kJ/ 99 kcal
Grassi (g)	5 g	1 g	10 g	2 g
Grassi saturi(g)	2 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	41 g	11 g	41 g	8 g
Zuccheri (g)	17 g	5 g	16 g	3 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	35 g	9 g	66 g	13 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

9) Senape **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 d'olio, disporle su una teglia e cuocerle in forno preriscaldato a 220 °C per 30-35 minuti.

3



Condire la lonza

TIP: ricordate di lavare bene l'insalata.

- Mescolate in una ciotolina il **miele**, la **salsa barbecue** e la **salsa worcestershire**.
- Versate la salsa ottenuta sulla lonza e proseguite la cottura per un altro minuto.
- Condite l'**insalata mista** con **sale** e **olio** a piacere.

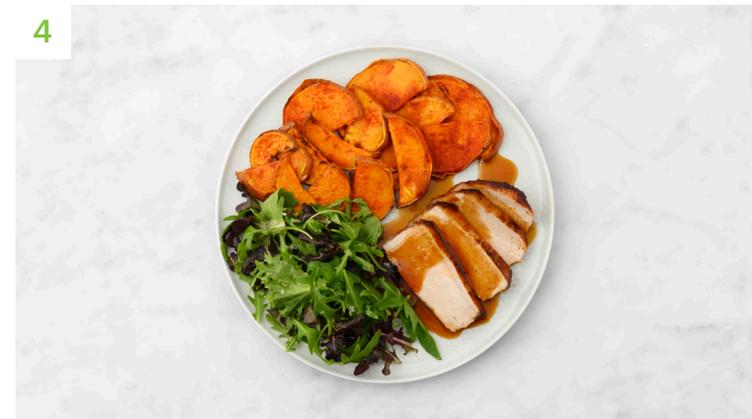
2



Cuocere la lonza

- Nel frattempo, scaldate una padella su fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Salate e pepate la **lonza** su entrambi i lati e rosolatela per 3-4 minuti per lato.

4



Disporre nei piatti

- Tagliate la **lonza** a fette e disponetela nei piatti con le **patate dolci**.
- Accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!