



# Bocconcini di lonza di maiale al lime con finocchi e carote gratinati al formaggio

40 minuti

2



Lonza Di Maiale



Lime



Aglio



Finocchio



Panko (pangrattato giapponese)



Formaggio a pasta dura grattugiato



Prezzemolo



Carota



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, Farina

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Lonza Di Maiale*	1 pacchetto	1 pacchetto
Lime	1 pezzo	1 pezzo
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Finocchio**	2 pezzi	4 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) <b>13</b>	1 pacchetto	1 pacchetto
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7) 8)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Carota**	2 pezzi	4 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	502 g	100 g	627 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1590 kJ/ 380 kcal	317 kJ/ 76 kcal	2181 kJ/ 521 kcal	348 kJ/ 83 kcal
Grassi (g)	11 g	2 g	15 g	2 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	36 g	7 g	36 g	6 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	1 g
Fibre (g)	12 g	2 g	12 g	2 g
Proteine (g)	38 g	8 g	64 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

## Allergeni

7) Latte 8) Uova 13) Cereali contenenti glutine

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)



## Tagliare gli ingredienti

- Preriscaldare il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Eliminate la base dura e le punte dei **finocchi** e riduceteli a fette sottili di circa 0,5 cm.
- Pelate le **carote** e tagliatele a rondelle fini.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



## Preparare la carne e l'olio

- Raccogliete nel frattempo in un piatto fondo un cucchiaino di **farina** per persona, **sale** e **pepe** a piacere e impanate la lonza in modo uniforme.
- Mescolate in un'altra ciotolina un cucchiaino d'**olio** a testa, il **prezzemolo** e un pizzico di **sale** e **pepe**.



## Condire le verdure

- Mescolate in una ciotola i **finocchi**, le **carote**, metà del **prezzemolo** tritato, un cucchiaino d'**olio** per persona, il **panko**, il **formaggio grattugiato**, **sale** e **pepe** a piacere.



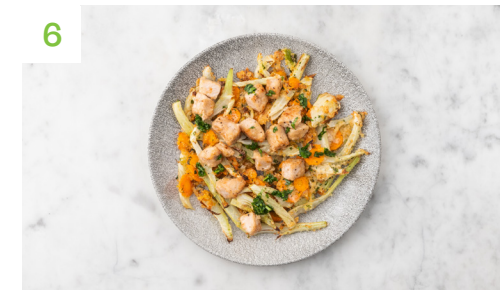
## Cuocere la carne

- TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà compatta, opaca e bianca all'interno.**
- Scaldare a fuoco medio-alto una padella antiaderente con abbastanza **olio** da coprirne il fondo.
- Rosolate l'**aglio**, sbucciato, per 1-2 minuti. Aggiungete la **lonza** e cuocete per 5-6 minuti, mescolando spesso.
- Bagnate con un po' di succo di **lime** a piacere, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 1-2 minuti, o finché la carne sarà dorata.
- Alla fine eliminate l'**aglio**, salate e pepate a piacere.



## Infornare le verdure

- Disponete le **verdure** su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle.
- Infornate e cuocete per circa 25-30 minuti, mescolandole a metà cottura: dovranno risultare dorate ma ancora leggermente consistenti.



## Disporre nei piatti

- Disponete la **lonza** con le **verdure** nei piatti.
- Condite con l'olio aromatico al **lime** e **prezzemolo**.

Buon Appetito!