

# Spezzatino di lonza, porro e lenticchie con spinacino, pomodori secchi e taralli

25 minuti

11



Lonza Di Maiale



Spinacino baby



Pomodori Secchi



Lenticchie



Porro



Taralli all'olio



Brodo Granulare Vegetale



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

## 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
Spinacino baby**	100 g	200 g
Pomodori Secchi	1 pacchetto	2 pacchetti
Lenticchie	1 pacchetto	2 pacchetti
Porro**	1 pezzo	2 pezzi
Taralli all'olio <b>13)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Brodo Granulare Vegetale <b>10)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	460 g	100 g	585 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1902 kJ/ 455 kcal	414 kJ/ 99 kcal	2493 kJ/ 596 kcal	427 kJ/ 102 kcal
Grassi (g)	9 g	2 g	13 g	2 g
Grassi saturi(g)	2 g	1 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	46 g	10 g	47 g	8 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Fibre (g)	13 g	3 g	13 g	2 g
Proteine (g)	42 g	9 g	68 g	12 g
Sale (g)	5 g	1 g	6 g	1 g

## Allergeni

**10)** Sedano **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)

1



## Cuocere la lonza

**TIP: Ila lonza sarà cotta quando risulterà opaca e non più rosa al centro.**

- Eliminate la guaina esterna del **porro** e tagliatelo a rondelle sottili.
- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Rosolate il **porro** per 1-2 minuti. Unite la **lonza** e proseguite la cottura per 1-2 minuti.

3



## Preparare gli ingredienti

- Tagliate i **pomodori secchi** a striscioline sottili.
- Sbriciolate grossolanamente i **taralli**.

2



## Unire le lenticchie

- Scolate le **lenticchie** dal liquido di conservazione e sciacquatele sotto acqua corrente.
- Incorporatele in padella con gli **spinaci**, il **brodo granulare** e un bicchiere d'**acqua** ogni 2 persone (circa 150 ml).
- Coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 10 minuti.
- Alla fine salate a piacere.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la **lonza** con le **verdure** nei piatti.
- Guarnite coi **taralli** e i **pomodori secchi**.

Buon Appetito!