

Lonza di maiale all'arancia e senape

con cavolo nero, verza e cannellini

25 minuti • Piccante

11

Cerca il kit con
lo stesso numero



Lonza Di Maiale



Arancia



Salsa Worcestershire



Aglio



Peperoncino Tritato



Mix Verza e Cavolo nero



Fagioli Cannellini



Pomodorini Datterini



Senape



Teneri bocconcini di lonza di maiale di origine italiana, verdure nostrane e fagioli cannellini: questa ricetta è genuina e sostanziosa, da preparare in pochi minuti per portare in tavola un grande classico della cucina. Il consiglio: stufate il mix di cavolo e verze con il coperchio per velocizzarne la cottura.

Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Padella, Ciotolina

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
Arancia	1 pezzo	2 pezzi
Salsa Worcestershire 11)	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto
Mix Verza e Cavolo nero**	1 pezzo	1 pezzo
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	552 g	100 g	677 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1692 kJ/ 405 kcal	307 kJ/ 73 kcal	2283 kJ/ 546 kcal	338 kJ/ 81 kcal
Grassi (g)	6 g	1 g	10 g	2 g
Grassi saturi (g)	2 g	0 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	40 g	7 g	40 g	6 g
Zuccheri (g)	12 g	2 g	13 g	2 g
Fibre (g)	17 g	3 g	17 g	3 g
Proteine (g)	40 g	7 g	66 g	10 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.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito helloworldfresh.it

1



Cuocere le verdure

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini d'olio, l'aglio (potete tenere la buccia) e un pizzico di peperoncino (oppure omettetelo se non gradite il piccante).
- Unite il mix di verza e cavolo nero con 5 cucchiaini d'acqua (per 2 persone), sale, pepe e cuocete con il coperchio per 8-10 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché saranno tenere.
- Scolate i fagioli dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente. Tagliate i pomodorini a metà. Uniteli in padella e proseguite la cottura per 2-3 minuti circa.

3



Sfumare la lonza

- Sfumate la lonza con la salsa preparata.
- Alzate la fiamma e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, finché il liquido si sarà leggermente addensato.

2



Cuocere la lonza

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

- Scaldate una seconda padella a fuoco medio-alto con 1-2 cucchiaini d'olio. Aggiungete la lonza, condite con un pizzico di sale e cuocete con il coperchio per 6-7 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Spremete il succo dell'arancia in una ciotolina. Unite la salsa worcestershire e la senape (ha un sapore pungente, dosate a piacere) e mescolate per amalgamare.

4



Disporre nei piatti

- Disponete la lonza nei piatti.
- Accompagnate con le verdure.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

