



Bocconcini di maiale con pesche e datterini su farro alle olive e basilico

Conta Calorie 30 minuti

12



Lonza di Maiale a cubetti



Pesca



Scalognò



Glassa Al Balsamico



Farro precotto



Pomodorini Datterini



Timo



Olive



Basilico

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, 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 a cubetti**	300 g	600 g
Pesca	1 pezzo	2 pezzi
Scalognò	1 pezzo	2 pezzi
Glassa Al Balsamico 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Farro precotto 13)	2 pacchetti	4 pacchetti
Pomodorini Datterini	150 g	250 g
Timo**	5 g	10 g
Olive	1 pacchetto	2 pacchetti
Basilico**	5 g	10 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	510 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1896 kJ/ 453 Kcal	372 kJ/ 89 Kcal
Grassi (g)	4 g	0.8 g
Grassi saturi(g)	3 g	0.5 g
Carboidrati (g)	49 g	10 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g
Fibre (g)	9 g	1.8 g
Proteine (g)	40 g	8 g

Allergeni

13) Cereali contenenti glutine 14) Anidride solforosa e solfiti

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



Tagliare gli ingredienti

- Sbucciate la **pesca**, tagliatela a metà ed eliminate il nocciolo, quindi tagliatele a cubetti.
- Tagliate i **pomodorini** in quarti.
- Tagliate le **olive** a metà.
- Sbucciate e tritate finemente lo **scalognò**. Sfogliate il **timo**, tenendo da parte qualche piccolo rametto per la decorazione finale.



Cuocere la lonza

- Riportate suo fuoco medio la padella con lo **scalognò** rimanente, aggiungete un filo di **olio extravergine** e rosolate la **lonza** per circa 2 minuti.
- Aggiungete metà del **timo** sfogliato, condite con **sale e pepe** e proseguite la cottura per altri 6-7 minuti, mescolando di tanto in tanto.



Condire il farro

- Trasferite il **farro** in un'insalatiera e conditelo con un filo di **olio extravergine**, qualche **foglia di basilico** spezzettata, le **olive**, **sale** e **pepe**.
- Mescolate fino ad amalgamare e tenete da parte.



Condire l'insalata

- Trasferite la **pesca** e i **datterini** in una ciotola e condite con 1-2 cucchiaini di **olio extravergine**, un pizzico di **sale** e le restanti foglioline di **timo**. Mescolate per amalgamare i sapori.



Infarinare la lonza e preparare il soffritto

- Disponete su un piatto 2-3 cucchiaini di **farina**, un pizzico di **sale** e **pepe** e infarinatevi la **lonza**. Tenete da parte al fresco.
- Soffriggete in una padella a fuoco medio-basso lo **scalognò** con un filo di **olio extravergine**, per 1-2 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Togliete dal fuoco e trasferite metà dello **scalognò** nel **farro**.



Disporre nei piatti

- Distribuite il **farro** su un piatto piano e guarnitelo con un filo di **olio extravergine** e qualche foglia di **basilico** spezzettata.
- Adagiatevi sopra i **bocconcini di lonza**.
- Accompagnate con l'**insalata di pesche** e **datterini**, completandola con qualche goccia di **glassa al balsamico** a piacere.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!