

# Fettine di maiale alla salsa BBQ con zucchine e patate dolci alla paprika

40 minuti

16



Lonza Di Maiale



Zucchine



Aglio



Patata Dolce



Maionese



Salsa barbecue



Paprika Dolce

## 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**	300 g	600 g
Zucchine	2 pezzi	4 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Maionese 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa barbecue	2 pacchetto	4 pacchetti
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	521 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1622 kJ/ 388 kcal	312 kJ/ 74 kcal
Grassi (g)	10 g	2 g
Grassi saturi (g)	3 g	0.4 g
Carboidrati (g)	40 g	8 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	37 g	7 g
Sale (g)	2 g	0.3 g

## Allergeni

8) Uova

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

Riciclamli!



## Tagliare le patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate le **patate dolci** a spicchi di circa 2 cm (potete lasciare la buccia).



## Cuocere la carne

**TIP: il maiale sarà cotto quando risulterà compatto, opaco e bianco all'interno.**

- Passati 10-15 minuti, sfornate la teglia di **patate** e unitevi anche il **maiale** (tenete da parte la sua marinata).
- Infornate di nuovo e continuate la cottura per altri 10-12 minuti, fino a quando le **patate** saranno dorate e il **maiale** cotto al centro. Quindi spennellatelo con la **marinata** avanzata.



## Cuocere le patate

- Disponete le **patate** su una teglia foderata con carta da forno.
- Conditele con un cucchiaio di **olio d'oliva** per persona e 1-2 cucchiaini di **paprika**.
- Unite un pizzico di **sale** e **pepe**. Infornatele nella sezione inferiore del forno e cuocete per circa 10-15 minuti.



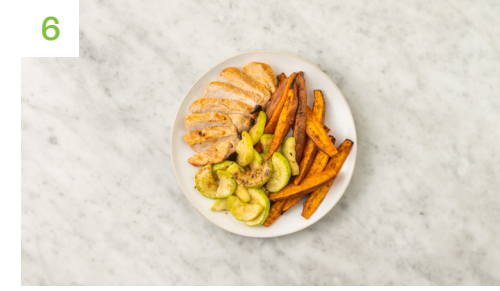
## Cuocere le zucchine

- Nel frattempo che cuoce il maiale, sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Scaldate bene una padella a fuoco medio e cuocete le **zucchine** con 1 cucchiaio d'**olio**, l'**aglio**, 3 cucchiaini d'**acqua** e con il coperchio per 6 minuti, mescolando ogni tanto.
- Togliete il coperchio e proseguite per 4 minuti. Alla fine salate a piacere.



## Marinare il maiale

- Tagliate nel frattempo il **maiale** ricavandone delle fette da 2 cm.
- Mescolate in una ciotola un cucchiaio d'**olio** per persona, metà della **salsa BBQ**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Condite il **maiale** con la salsa ottenuta in modo omogeneo e lasciate marinare per circa 10 minuti.
- Tagliate le **zucchine** a rondelle o mezzelune.
- Mescolate la **maionese**, la restante **salsa BBQ** e un cucchiaino d'**olio**.



## Disporre nei piatti

- Affettate il **maiale** a fettine, conditelo con un filo di **olio** e con la **salsa alla maionese e BBQ**.
- Accompagnate con le **patate dolci** e le **zucchine**.



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

**Buon Appetito!**