



Lonza al burro e timo

con pomodorini, spinaci e orzo perlato

40 minuti

6



Lonza Di Maiale



Orzo perlato



Scalognò



Timo



Spinacino baby



Burro



Pomodorini Datterini



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

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, Aceto

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	2 pacchetti
Orzo perlato 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Timo**	5 g	10 g
Spinacino baby**	100 g	200 g
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Pomodorini Datterini	250 g	500 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	433 g	100 g	558 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2457 kJ/ 587 kcal	567 kJ/ 136 kcal	3048 kJ/ 729 kcal	546 kJ/ 131 kcal
Grassi (g)	14 g	3 g	18 g	3 g
Grassi saturi(g)	7 g	2 g	9 g	2 g
Carboidrati (g)	75 g	17 g	75 g	14 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g	15 g	3 g
Fibre (g)	12 g	3 g	12 g	2 g
Proteine (g)	38 g	9 g	64 g	12 g
Sale (g)	1 g	0.3 g	2 g	0.4 g

Allergeni

7) Latte **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

1



Lessare l'orzo

TIP: coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.

- Portate a bollore una pentola d'**acqua**, salatela e lessate l'**orzo** per circa 18-20 minuti.
- Assaggiatelo per testare il grado di cottura, scolatelo e sciacquatelo sotto acqua corrente fredda per farlo intiepidire.

3



Preparare l'insalata

- Tagliate i **pomodorini** a metà.
- Raccoglieteli in una ciotola insieme allo **spinacino** e condite con **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.

2



Cuocere la lonza

TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà compatta, opaca e bianca all'interno.

- Sbucciate e affettate sottilmente lo **scalogno**.
- Disponete su un piatto 2-3 cucchiaini di **farina** e un pizzico di **sale** e **pepe** e infarinateli la **lonza**.
- Scaldare in una padella a fuoco medio-basso il **burro** e un filo d'**olio** e soffriggete lo scalogno per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete la **lonza**, **sale**, **pepe**, qualche fogliolina di **timo** e proseguite la cottura per 7-8 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete l'**orzo** tiepido nei piatti e adagiatevi sopra la **lonza** e l'insalata di **spinacino** e **pomodori**.

Buon Appetito!