



Lonza al burro e profumo di timo

farro, spinaci filanti al formaggio e noci

30 minuti • Mangiami per primo

14



Lonza Di Maiale



Burro



Timo



Cipolla



Farro precotto



Spinacino baby



Formaggio a pasta dura grattugiato



Noci

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**	300 g	600 g
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Timo**	5 g	10 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Farro precotto 13)	2 pacchetti	4 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Noci 2)	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	445 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2367 kJ/ 566 Kcal	532 kJ/ 127 Kcal
Grassi (g)	17 g	4 g
Grassi saturi(g)	11 g	2 g
Carboidrati (g)	40 g	9 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g
Fibre (g)	10 g	3
Proteine (g)	48 g	
Sale (g)	5 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 8) Uova 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



Tagliare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Sfogliate il **timo**, tenendo da parte qualche piccolo rametto per guarnire.
- Spezzettate grossolanamente le **noci**.



Rosolare la lonza

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

- Disponete su un piatto 2-3 cucchiaini di **farina** e un pizzico di **sale** e **pepe** e infarinatevi la **lonza**.
- Scaldate in una padella a fuoco medio-basso il **burro** e un filo di **olio extravergine** e soffriggetevi la **cipolla** per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete quindi la **lonza**, aggiustate di **sale** e **pepe**, unite qualche fogliolina di **timo** e continuate la cottura per 7-8 minuti.



Cuocere gli spinaci

- Scaldate nel frattempo un'altra padella antiaderente a fuoco medio con un filo di **olio**. Aggiungete gli **spinaci**, aggiustate di **sale** e fateli appassire per 2-3 minuti.
- Aggiungete quindi il **farro**, le **noci** un pizzico di **sale** e **pepe** e fate insaporire per altri 2 minuti.
- Togliete dal fuoco, aggiungete il **formaggio**, chiudete con un coperchio e lasciatelo sciogliere per 2-3 minuti.



Disporre nei piatti

- Disponete il **farro** con gli **spinaci** filanti sulla base di un piatto fondo o ciotola.
- Aggiungete la **lonza** al **burro** con il suo sughetto di cottura.
- Irrorate con un filo d'**olio** e guarnite con i rametti di **timo** tenuti da parte.



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

Buon Appetito!