



Lonza glassata al miele e soia con aneto e bulgur ai fagiolini e mandorle

40 minuti • Mangiami per primo

16



Aneto



Aglio



Salsa di Soia



Fagiolini



Bulgur



Mandorle



Lonza Di Maiale



Miele



Limone



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

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Aneto**	5 g	10 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Salsa di Soia 11 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Fagiolini**	250 g	500 g
Bulgur 13	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle 2	1 pacchetto	1 pacchetto
Lonza Di Maiale**	300 g	600 g
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Limone	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	434 g	100 g	584 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2344 kJ/ 560 kcal	540 kJ/ 129 kcal	3053 kJ/ 730 kcal	523 kJ/ 125 kcal
Grassi (g)	9 g	2 g	14 g	2 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g	5 g	1 g
Carboidrati (g)	64 g	15 g	64 g	11 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Fibre (g)	16 g	4 g	16 g	3 g
Proteine (g)	48 g	11 g	79 g	14 g
Sale (g)	7 g	2 g	9 g	1 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **11)** Soia **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](https://www.hellofresh.it)



Preparare gli ingredienti

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

- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata e lessate i **fagiolini** per circa 13-15 minuti, o finché saranno teneri.
- Grattugiate a piacere un po' di scorza del **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Sbucciate l'**aglio** e schiacciatelo.
- Tritate finemente l'**aneto**.



Cuocere la carne

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

- Tagliate la **lonza** a strisciole di 1 cm circa.
- Versate in un piatto 1 cucchiaino di **farina** per persona e infarinate la **lonza**.
- Scaldate un cucchiaino di **olio** per persona in una padella antiaderente a fuoco medio e rosolate la **lonza** per circa 6-8 minuti, mescolando spesso.
- Aggiungete la **salsa** al **miele** e **limone** nella padella e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, a fuoco basso e con il coperchio.



Preparare la salsa

- Raccogliete in un pentolino il **succo** di mezzo **limone**, un pizzico di **scorza**, il **miele**, la **salsa di soia**, un cucchiaino di **aneto** tritato, l'**aglio** schiacciato, un pizzico di **sale** e **pepe** e 2 cucchiaini d'**acqua** a persona.
- Portate a ebollizione a fuoco medio, poi abbassate la fiamma al minimo e fate ridurre per 7-8 minuti, finché la salsa si sarà leggermente addensata.
- Spegnete il fuoco, eliminate l'**aglio** dalla salsa e tenetela da parte.



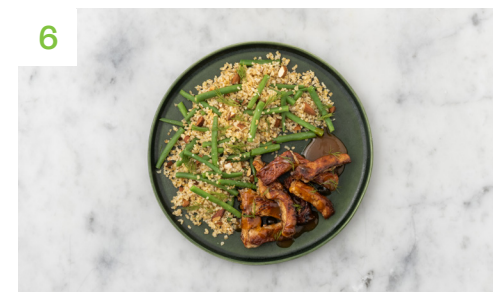
Condire il bulgur

- Tritate grossolanamente le **mandorle** e unitele al **bulgur**, insieme ai **fagiolini** e a 1-2 cucchiaini del fondo di cottura della **lonza**.



Cuocere il bulgur

- Trasferite nel frattempo il **bulgur** in un pentolino con 260 ml di **acqua** (per 2 persone) e un grosso pizzico di **sale**.
- Portate a bollore, poi chiudete con un coperchio e cuocete per 9-10 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Togliete dal fuoco e tenete da parte coperto.



Disporre nei piatti

- Distribuite la **lonza** nei piatti e accompagnate con il **bulgur** e i **fagiolini**.
- Guarnite con un pizzico di scorza di **limone** a piacere.

Buon Appetito!