



Cotolette di maiale e insalata di finocchi con patate e salsa aioli

Uova non incluse • 40 minuti

15



Lonza Di Maiale



Limone



Zenzero



Patate



Ravanello



Mela



Finocchio



Panko (pangrattato giapponese)



Aioli



Sedano



Prezzemolo

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Uova

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
Limone	1 pezzo	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Patate	2 pezzo	4 pezzi
Ravanello**	125 g	2 pezzi
Mela	1 pezzo	2 pezzi
Finocchio	1 pezzo	2 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) 13	2 pacchetti	4 pacchetti
Aioli 8 9	1 pacchetto	2 pacchetti
Sedano 10	50 g	100 g
Prezzemolo**	5 g	10 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	720 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2721 kJ/ 650 kcal	378 kJ/ 90 kcal
Grassi (g)	21 g	3 g
Grassi saturi (g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	75 g	10 g
Zuccheri (g)	16 g	2 g
Fibre (g)	12 g	2 g
Proteine (g)	41 g	6 g
Sale (g)	2 g	0.3 g

Allergeni

8) Uova **9)** Senape **10)** Sedano **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



Cuocere le patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete lasciare la buccia).
- Trasferitele su una teglia rivestita di carta da forno.
- Irroratele con un filo di **olio d'oliva**, conditele con **sale** e **pepe** e mescolate con cura.
- Cuocete per 25-30 minuti, fino a doratura.



Preparare la citronette

- Preparate una **citronette** unendo in un'insalatiera due cucchiaini di **olio** per persona, il succo del **limone**, **sale** e **pepe** a piacere e mescolate energicamente con una forchetta.
- Unite quindi un pizzico di **zenzero** grattugiato.
- Poco prima di servire, unite anche il **sedano**, il **finocchio**, il **ravanello** e la **mela** e conditeli in modo uniforme con la **citronette**.



Preparare le verdure

- Sbucciate e grattugiate un tocchetto di **zenzero**.
- Grattugiate la scorza del **limone** (senza grattare la parte bianca, che è amara), poi spremetene metà (per 2 persone).
- Eliminate la base del **finocchio** e tagliatelo a fette di circa 0,5 cm.
- Tagliate il **sedano** a mezzelune di 1 cm.
- Affettate il **ravanello** a fettine sottili.
- Sbucciate e tagliate la **mela** a fette sottili.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



Friggere le mini cotolette

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

- Scaldare una padella a fuoco medio-alto con abbastanza **olio d'oliva** da ricoprire la base.
- Quando l'**olio** è caldo, aggiungete le **cotolette di maiale** e friggetele finché saranno dorate all'esterno e cotte al centro, per circa 4-5 minuti per lato.
- Trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso.



Impanare il maiale

- Tagliate il **maiale** a fette di circa 1 cm di larghezza.
- Rompete l'**uovo** in un piatto fondo e sbattetelo con una forchetta.
- Versate il **panko** in un'altra ciotola, insieme a un pizzico di **scorza di limone**, **sale** e **pepe**.
- Immergete le fette di **lonza** nell'**uovo**, quindi impanatele nel **panko**.
- Tenete le **cotolette** da parte al fresco.



Disporre nei piatti

- Disponete le **cotolette** nei piatti, insieme alle **patate** e all'**insalata di finocchi**.
- Accompagnate con la **salsa aioli** e guarnite con il trito di **prezzemolo**.



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

Buon Appetito!