



Lonza arrosto bardata nella pancetta con composta di cipolle e cavolini di Bruxelles al miele

50 minuti

17



Lonza Di Maiale



Patate



Cavolini di Bruxelles



Miele



Pancetta



Cipolla



Rosmarino



Zenzero



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?
Scansiona il QR code e lascia un commento!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Zucchero,
Aceto, Sale

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
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Cavolini di Bruxelles**	350 g	700 g
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Pancetta**	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	2 pezzi	4 pezzi
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	715 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2818 kJ/ 674 kcal	394 kJ/ 94 kcal
Grassi (g)	27 g	4 g
Grassi saturi (g)	10 g	2 g
Carboidrati (g)	59 g	8 g
Zuccheri (g)	14 g	2 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	53 g	7 g
Sale (g)	3 g	0 g

Allergeni

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



Preparare le patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia). Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 2 cucchiaini d'**olio**.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno con la parte tagliata verso il basso.



Rosolare le cipolle

TIP: lo zenzero ha un sapore particolare, dosatelo secondo i vostri gusti.

- Sbucciate le **cipolle** e tagliatele a fettine sottili.
- Sbucciate e grattugiate finemente un po' di **zenzero** a piacere.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella, aggiungete la cipolle, qualche ago di **rosmarino**, lo **zenzero** e rosolate a fuoco medio per 4-5 minuti.
- Unite, per 2 persone, 1 cucchiaino di **zucchero**, 1-2 cucchiaini di **aceto** e 3-4 cucchiaini d'**acqua** e proseguite la cottura per altri 6-8 minuti, mescolando spesso, finché le cipolle saranno tenere e traslucide.



Preparare la lonza

TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà opaca e chiara al centro.

- Stendete su una superficie piana le fette di **pancetta**, una accanto all'altra.
- Adagiate la **lonza** al centro e ripiegate le fette di pancetta in modo da avvolgerla completamente.
- Disponete la lonza bardata sulla teglia insieme alle patate (oppure usate una seconda teglia, se non avete spazio), infornate e cuocete in forno caldo per circa 30-35 minuti.
- Alla fine salate le patate a piacere.



Preparare la composta

- Trasferite le **cipolle** in un bicchiere del mixer e frullate fino a ottenere una consistenza cremosa.
- Aggiungete qualche cucchiaino d'**acqua** per allungarla, se necessario.



Glassare i cavolini

- Nel frattempo, eliminate la parte più coriacea del gambo e dividete i **cavolini di Bruxelles** a metà.
- Scaldate una padella a fuoco medio con un filo d'**olio**.
- Unite i **cavolini**, salate e rosolateli per 3 minuti. Aggiungete 250 ml d'**acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per altri 8 minuti.
- Togliete il coperchio, alzate la fiamma, aggiungete il **miele** e cuocete per altri 3-4 minuti, o finché i cavoli saranno dorati e ben conditi.



Disporre nei piatti

- Tagliate la **lonza** a fette e disponete nei piatti.
- Accompagnate con le **patate**, i **cavolini di Bruxelles** e la **composta** alle cipolle e rosmarino.

Buon Appetito!