



Lonza tenera alla panna, miele e senape con carote arcobaleno, patate e burro alle erbe

45 minuti

17



Patate



Carota



Timo



Rosmarino



Scalogo



Burro



Miele



Senape



Lonza Di Maiale



Panna Da Cucina



Mela



Maggiorana



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

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Carota**	5 pezzi	10 pezzi
Timo**	5 g	10 g
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Burro** 7)	3 pacchetti	6 pacchetti
Miele	4 pacchetti	8 pacchetti
Senape 9)	3 pacchetti	6 pacchetti
Lonza Di Maiale**	300 g	550 g
Panna Da Cucina 7)	1 pacchetto	1 pacchetto
Mela**	1 pezzo	2 pezzi
Maggiorana	5 g	10 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	837 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3173 kJ/ 758 kcal	379 kJ/ 91 kcal
Grassi (g)	28 g	3 g
Grassi saturi (g)	15 g	2 g
Carboidrati (g)	85 g	10 g
Zuccheri (g)	22 g	3 g
Fibre (g)	17 g	2 g
Proteine (g)	42 g	5 g
Sale (g)	3 g	0 g

Allergeni

7) Latte 9) Senape

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 helloworldfresh.it



Tagliare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Pelate le **carote** e tagliatele in quarti per il senso della lunghezza.
- Sbucciate e tritate finemente lo **scalogno**.
- Sbucciate ed eliminate il torsolo della **mela** e tagliatela a cubetti piccoli, possibilmente della stessa grandezza dello scalogno.
- Sfogliate qualche rametto di **maggiorana**, **timo** e **rosmarino** e tritate tutto finemente.



Preparare la salsa

- Mescolate in una ciotolina la **senape**, il **miele**, due cucchiaini d'**acqua**, un pizzico di **sale** e tenete da parte.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio e rosolate lo **scalogno** e la **mela** per 2-3 minuti.
- Aggiustate di **sale**, aggiungete un cucchiaino d'**acqua** e un pizzico di **zucchero** e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti, mescolando spesso.



Cuocere le verdure

- Raccogliete carote e patate in una ciotola e conditele con 1-2 cucchiaini d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e **trito di erbe**.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 25-30 minuti, mescolandole a metà cottura, finché saranno dorate.



Cuocere la carne

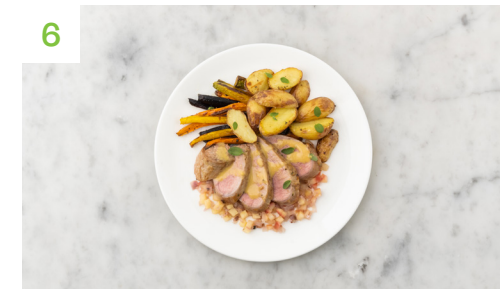
TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà opaca e chiara al centro.

- Unite la **lonza** e rosolate per 2 minuti su ogni lato.
- Aggiungete la salsa di **senape** e **miele** insieme a 2-3 cucchiaini di **panna** (per 2 persone).
- Abbassate la fiamma, coprite con il coperchio e proseguite la cottura per 8-9 minuti, voltando la lonza a metà cottura.
- Togliete la **lonza** dalla padella e affettatela sottilmente con un coltello a lama liscia.
- Sfornate le **verdure** e mescolatele subito con qualche pezzetto di **burro alle erbe**.



Preparare il burro alle erbe

- Raccogliete il **burro** in una ciotolina e lavoratelo con una forchetta finché sarà cremoso. Unite un pizzico di **sale** e metà del **trito di erbe** e mescolate bene.
- Fatelo raffreddare in frigo per almeno 15 minuti.



Disporre nei piatti

- Servite la **carne** nei piatti e conditela con la salsa di cottura.
- Accompagnate con le **carote** e le **patate** arrosto ben insaporite di **burro alle erbe**.
- Guarnite con qualche fogliolina di **maggiorana** e **timo**.

Buon Appetito!