



Lonza honey mustard all'anglosassone con broccoli, patate e timo fresco

35 minuti

1



Patate



Cipolla



Aglio



Lonza Di Maiale



Timo



Broccoli



Senape



Miele



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

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: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Lonza Di Maiale**	300 g	550 g
Timo**	5 g	10 g
Broccoli	1 pezzo	2 pezzi
Senape 9)	2 pacchetti	4 pacchetti
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	769 g	100 g	919 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2170 kJ/ 519 kcal	282 kJ/ 67 kcal	2880 kJ/ 688 kcal	313 kJ/ 75 kcal
Grassi (g)	8 g	1 g	13 g	1 g
Grassi saturi(g)	2 g	0 g	4 g	1 g
Carboidrati (g)	65 g	8 g	65 g	7 g
Zuccheri (g)	16 g	2 g	16 g	2 g
Fibre (g)	13 g	2 g	13 g	2 g
Proteine (g)	46 g	6 g	78 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

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 helloworld.it



Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 200 °C (oppure 180 °C se ventilato).
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata abbastanza capiente per lessare le verdure.
- Tagliate le **patate** a cubetti di circa 2-3 cm (potete tenere la buccia).
- Dividete i **broccoli** in cimette.
- Sbucciate la **cipolla** e riducetela a spicchi.
- Lessate tutte le **verdure** per 3-4 minuti.



Cuocere la lonza

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

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e 2 rametti di **timo** e rosolate la **lonza** per 2-3 minuti su ogni lato.
- Abbassate la fiamma e unite in padella la salsa di **miele** e **senape** e 2-3 cucchiaini d'**acqua**.
- Coprite con il coperchio e proseguite la cottura per circa 10-12 minuti, voltando di tanto in tanto la lonza e irrorandola con il fondo di cottura.



Arrostire le verdure

- Scolate le **verdure**, raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 1-2 cucchiaini d'**olio**, 2-3 rametti di **timo**, l'**aglio** sbucciato intero.
- Disponetele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle e cuocetele in forno per circa 20-25 minuti.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



Disporre nei piatti

- Togliete la **lonza** dal fuoco, fatela riposare per un paio di minuti, quindi tagliatela a fettine sottili.
- Disponetela nei piatti, irroratela con il suo fondo di cottura e condite con qualche rametto di **timo**, **sale** e **pepe**, se necessario.
- Accompagnate con le **patate**, la **cipolla** e i **broccoli** arrostiti, eliminando l'aglio.



Preparare la salsa

- Mescolate in una ciotolina il **miele**, la **senape** (ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti), 2 cucchiaini di **acqua** per persona, un generoso pizzico di **sale**, una macinata di **pepe** e un filo d'**olio**.

Buon Appetito!