



Bocconcini di lonza al profumo di lime con finocchi e carote gratinati al formaggio

40 minuti

1



Lime



Aglio



Finocchio



Panko (pangrattato giapponese)



Formaggio a pasta dura grattugiato



Prezzemolo



Carota



Lonza Di Maiale



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: 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
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Finocchio**	1 pezzo	2 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) 13	1 pacchetto	1 pacchetto
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Carota**	2 pezzi	4 pezzi
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	402 g	100 g	527 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1461 kJ/ 349 kcal	364 kJ/ 87 kcal	2052 kJ/ 490 kcal	390 kJ/ 93 kcal
Grassi (g)	10 g	3 g	15 g	3 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	28 g	7 g	29 g	5 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	37 g	9 g	63 g	12 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **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



Tagliare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Eliminate la base dura e le punte del **finocchio** e riducetelo a fette sottili di circa 0,5 cm.
- Pelate le **carote** e tagliatele a rondelle fini.
- Grattugiate a piacere un po' di scorza del **lime** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



Preparare la carne e l'olio

- Raccogliete in un piatto fondo un cucchiaino di **farina** per persona, **sale** e **pepe** a piacere e impanatevi i **bocconcini di lonza** in modo uniforme.
- Mescolate in un'altra ciotolina un cucchiaino d'**olio** a testa, il **prezzemolo** e la **scorza di lime** rimasti, un pizzico di **sale** e **pepe**.



Condire le verdure

- Raccogliete in una ciotola i **finocchi**, le **carote**, metà del **prezzemolo** tritato, metà della **scorza di lime**, un cucchiaino d'**olio** per persona, il **panko**, il **formaggio grattugiato**, **sale** e **pepe** a piacere e mescolate bene.



Cuocere la carne

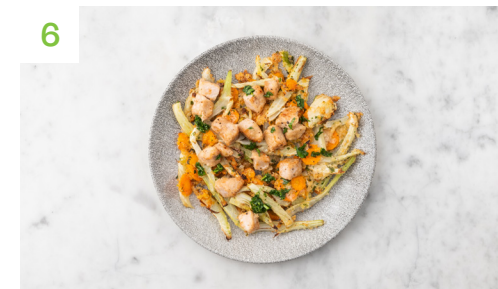
TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà compatta, opaca e bianca all'interno.

- Sbucciate l'**aglio**.
- Scaldare in una padella antiaderente abbastanza **olio** da coprirne il fondo a fuoco medio-alto.
- Rosolate l'**aglio** per 1-2 minuti, aggiungete i **bocconcini di lonza** e cuocete per 5-6 minuti, mescolando spesso.
- Bagnateli con il succo del **lime**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 1-2 minuti, o finché saranno dorati.
- Alla fine eliminate l'**aglio**, salate e pepate a piacere.



Infornare le verdure

- Disponete le **verdure** su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle.
- Infornate e cuocete per circa 25-30 minuti, mescolandole a metà cottura: dovranno risultare dorate ma ancora leggermente consistenti.



Disporre nei piatti

- Disponete i **bocconcini di lonza** con le **verdure** nei piatti.
- Condite con l'olio aromatico al **lime** e **prezzemolo**.

Buon Appetito!