



Lonza dorata al chutney di mango e zenzero con asparagi al Grana Padano e patate baby

45 minuti

17



Cipolla



Lonza Di Maiale



Mango



Senape



Zenzero



Burro



Aglio



Rosmarino



Asparago



Patate



Limone



Grana Padano Dop



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

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

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Lonza Di Maiale**	300 g	550 g
Mango**	1 pezzo	2 pezzi
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Zenzero	1 pezzo	1 pezzo
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Asparago	1 pezzo	1 pezzo
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Grana Padano Dop** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	935 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2845 kJ/ 680 kcal	304 kJ/ 73 kcal
Grassi (g)	20 g	2 g
Grassi saturi (g)	10 g	1 g
Carboidrati (g)	83 g	9 g
Zuccheri (g)	43 g	5 g
Fibre (g)	13 g	1 g
Proteine (g)	50 g	5 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

7) Latte 8) Uova 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 hellofresh.it



Cuocere le patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia). Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno per circa 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura.
- Alla fine salate a piacere.



Cuocere gli asparagi

- Sciogliete metà del **burro** in un'ampia padella antiaderente con l'**aglio** (potete tenere la buccia).
- Unite gli **asparagi**, 50 ml d'**acqua** (circa 5 cucchiai) per 2 persone e un pizzico di **sale**.
- Coprite con il coperchio e cuocete per circa 9-10 minuti, finché saranno teneri e leggermente abbrustoliti.
- A fine cottura spolverizzate con il **Grana Padano** e abbondante scorza di **limone** grattugiata al momento (fate attenzione a non intaccare la parte bianca, che è amara).



Preparare gli ingredienti

- Sbucciate e affettate sottilmente la **cipolla**.
- Sbucciate il **mango** (potete usare un pelapatate) e tagliatelo a cubetti piccoli.
- Sbucciate lo **zenzero** e grattugiatene o tritatene finemente un po' a piacere.



Cuocere la lonza

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

- Scaldate in una padella il **burro** rimasto e il **rosmarino**.
- Rosolate la **lonza** 2 minuti per lato a fuoco medio-alto, poi coprite con il coperchio, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per 8-10 minuti.
- Salate e pepate a piacere.



Preparare il chutney

- Portate un pentolino su fuoco medio con un filo d'**olio** e rosolate **cipolla** e **zenzero** per 3-4 minuti.
- Unite il **mango**, 3 cucchiaini di **aceto**, 2 cucchiaini di **zucchero** e un pizzico di **sale**.
- Abbassate la fiamma e proseguite la cottura per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- A fine cottura aggiungete la **senape** (ha un sapore pungente, aggiungetela poco per volta fino a ottenere l'intensità che desiderate) e sale e zucchero a piacere.



Disporre nei piatti

- Tagliate la **lonza** a fette sottili e disponetela nei piatti con le **patate** e gli **asparagi**.
- Accompagnate con il **chutney** di mango.

Buon Appetito!