



Lonza in in crosta di pistacchi e miele con asparagi glassati al balsamico e patate

40 minuti

17



Lonza Di Maiale



Pistacchi



Miele



Senape



Rosmarino



Aglio



Asparago



Burro



Patate



Glassa Al Balsamico



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

Dalla dispensa: Sale, Olio d'oliva, 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
Lonza Di Maiale**	300 g	600 g
Pistacchi 2)	2 pacchetti	4 pacchetti
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	2 spicchi	4 spicchi
Asparago	1 pezzo	2 pezzi
Burro** 7)	4 pacchetti	8 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Glassa Al Balsamico 14)	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	614 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2703 kJ/ 646 kcal	441 kJ/ 105 kcal
Grassi (g)	29 g	5 g
Grassi saturi (g)	12 g	2 g
Carboidrati (g)	55 g	9 g
Zuccheri (g)	15 g	2 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	45 g	7 g
Sale (g)	1 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **7)** Latte **9)** Senape **14)** Anidride solforosa e solfiti

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



Arrostire le patate

- Preriscaldare il forno a 220 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia), raccoglietele in una ciotola, conditele uniformemente con 2 cucchiaini d'**olio d'oliva** e disponetele in una teglia foderata con carta da forno con la parte tagliata rivolta verso il basso.
- Cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti. Alla fine salate a piacere.



Infornare la lonza

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

- Tritate grossolanamente i **pistacchi** con un frullatore fino a ottenere una granella non troppo fine. In alternativa, tritateli con un coltello.
- Unite la **senape** e il **miele** in una ciotolina e mescolate fino ad amalgamare. Spennellate la salsa ottenuta sulla **lonza**, quindi impanatela uniformemente con la granella di **pistacchio**, premendo delicatamente per fare aderire la panatura.
- Disponetela in una teglia con carta da forno e cuocetela in forno per circa 10 minuti.



Rosolare la lonza

- Scaldate bene una padella ampia a fuoco medio, sciogliete metà **burro** e rosolate uno spicchio d'**aglio** (per due persone) con il **rosmarino** per 1-2 minuti. Unite la **lonza** e fatela dorare 1-2 minuti per lato, finché si sarà formata una crosticina.
- Condite con **sale** e **pepe**, coprite con un coperchio e cuocete a fuoco basso per altri 5-6 minuti.
- Spostatela in un piatto a intiepidire.



Disporre nei piatti

- Distribuite la **lonza** nei piatti e accompagnatela con le **patate** e gli **asparagi**.
- Irrorate gli asparagi con la **glassa al balsamico**.



Cuocere gli asparagi

- Eliminate la parte più coriacea dal gambo degli **asparagi**.
- Sbucciate l'**aglio**.
- Riportate la padella usata in step 2 su fuoco medio, sciogliete il restante **burro** e rosolate l'**aglio** per 1-2 minuti.
- Unite gli **asparagi**, 50 ml d'**acqua** (circa 5 cucchiaini) e un pizzico di **sale**. Coprite con il coperchio e cuoceteli per circa 9-10 minuti, finché saranno teneri e leggermente abbrustoliti.
- Alla fine aggiustate di **sale** e **pepe**.

Buon Appetito!