Spezzatino di lonza al sugo di pomodoro

con piselli, carote e salvia

30 minuti

12

Cerca il kit con lo stesso numero

Lonza Di Maiale

Piselli in scatola

Salsa di pomodoro

Carota

Cipolla

Salvia

Brodo granulare di pollo

Aglio

Si cucina un po' ovunque, ma la tradizione di questa ricetta casalinga affonda le radici in Toscana, terra di grandi piatti di carne e verdure stufate. La nostra versione con tenero spezzatino di lonza di origine italiana, carote e piselli è genuina e ottima per tutta la famiglia. Il consiglio del cuoco: per ottenere uno spezzatino più piccolo tagliate ulteriormente i bocconcini di lonza prima di cuocerli; se avete tempo potete prolungare la cottura di 5-10 minuti, a fuoco basso e con il coperchio.

BOX CREATA IN ITALIA

Cosa ti serve?

Burro, Olio d'oliva, Sale, Pepe, Zucchero
Padella

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti.Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Lonza Di Maiale**	1 pacchetto	1 pacchetto
Piselli in scatola	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di pomodoro	1 pacchetto	1 pacchetto
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Salvia**	1 pezzo	2 pezzi
Brodo granulare di pollo	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**416 g**	**100 g**	**541 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	1499 kJ/ 358 kcal	360 kJ/ 86 kcal	2090 kJ/ 500 kcal	386 kJ/ 92 kcal
Grassi (g)	11 g	3 g	16 g	3 g
Grassi saturi(g)	6 g	2 g	8 g	1 g
Carboidrati (g)	29 g	7 g	29 g	5 g
Zuccheri (g)	15 g	4 g	15 g	3 g
Fibre (g)	9 g	2 g	9 g	2 g
Proteine (g)	32 g	8 g	58 g	11 g
Sale (g)	3 g	1 g	4 g	1 g

Allergeni

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.

FSC
MISTO
Carta | A sostegno della gestione forestale responsabile
FSC® C020930

Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1

Tagliare le verdure

- Sbucciate la **carota** e tagliatela a rondelle sottili circa 0,5 cm.
- Sbucciate e affettate la **cipolla** ad anelli sottili.
- Sbucciate l'**aglio**.

2

Rosolare verdure e carne

- Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio e rosolate l'**aglio**, qualche foglia di **salvia**, **cipolla** e **carota** per 2 minuti, fino a farli colorire.
- Unite la **lonza**, un pizzico di **sale** e proseguite per altri 2 minuti circa.

3

Preparare lo spezzatino

TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà opaca e non più rosa al centro.

- Incorporate la **salsa di pomodoro** con un cucchiaino di **zucchero**.
- Aggiungete anche il **brodo granulare**, 1-2 cucchiai d'**acqua** e cuocete con il coperchio per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Scolate i **piselli** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente. Uniteli in padella e proseguite la cottura senza coperchio per 5 minuti.
- Alla fine unite una noce di **burro** a piacere, aggiustate di sale e pepe se necessario e mescolate bene.

4

Disporre nei piatti

- Disponete lo **spezzatino** nei piatti.
- Guarnite con la **salvia** rimasta, spezzettandola grossolanamente con le mani, e con una macinata di **pepe**.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta