Costine di maiale e peperonata arrosto

con 'gremolada' al prezzemolo e limone

50 minuti

6

Cerca il kit con lo stesso numero

Costine di maiale

Peperone

Cipolla

Carota

Rosmarino

Prezzemolo

Limone

La gremolada è un condimento a base di prezzemolo tritato, aglio e scorza di limone, usato soprattutto in Lombardia come 'tocco' di sapore finale sopra all'ossobuco alla milanese, ottimo anche sopra le scaloppine, sulla bistecca o sulle costine di maiale. La nostra versione non contiene aglio, così resta più leggera e digeribile, ma se vi piace potete aggiungerlo a piacere, tritato o a pezzetti.

BOX CREATA IN ITALIA

Cosa ti serve?

Olio d'oliva, Sale, Pepe
Carta da forno, Ciotola, Ciotolina

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
Costine di maiale**	1 pacchetto	2 pacchetti
Peperone**	2 pezzi	4 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Rosmarino	1 pezzo	1 pezzo
Prezzemolo**	5 g	5 g
Limone	1 pezzo	2 pezzi

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

per gli ingredienti non cucinati	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
	575 g	**100 g**	**800 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	2344 kJ/ 560 kcal	408 kJ/ 97 kcal	4264 kJ/ 1019 kcal	533 kJ/ 127 kcal
Grassi (g)	32 g	6 g	64 g	8 g
Grassi saturi (g)	13 g	2 g	25 g	3 g
Carboidrati (g)	21 g	4 g	21 g	3 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g	13 g	2 g
Fibre (g)	8 g	1 g	8 g	1 g
Proteine (g)	49 g	8 g	94 g	12 g
Sale (g)	0 g	0 g	0 g	0 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

- Preriscaldate il forno a 200 ºC.
- Riducete i **peperoni** a cubetti di circa 2 cm.
- Sbucciate la **cipolla** e tagliatela in quarti.
- Pelate la **carota** e riducetela a rondelle spesse circa 2 cm.
- Trasferite le **verdure** in una ciotola e conditele con 1-2 cucchiai d'**olio**, **sale** e **pepe** a piacere.

2

Cuocere verdure e costine

TIP: le costine saranno cotte quando risulteranno opache e non più rosa al centro.

- Disponete le **verdure** su una teglia con carta da forno, cercando di non sovrapporle.
- Adagiate le **costine** a fianco e conditele con un filo d'**olio**, il **rosmarino**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Cuocete in forno caldo per 40-45 minuti, mescolando le verdure e voltando le costine a metà cottura, finché saranno dorate.

3

Preparare la gremolada

- Grattugiate a piacere un po' di scorza di **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e tagliatelo a spicchi.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Raccogliete prezzemolo e scorza in una ciotolina con il succo di uno spicchio di limone, 2 cucchiai d'**olio** (2 spicchi e 4 cucchiai per 4 porzioni), **sale** e **pepe** a piacere e mescolate bene.

4

Disporre nei piatti

- Disponete le **costine** con le **verdure** nei piatti.
- Irrorate a piacere con la **gremolada**.

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