



Arrosto di lonza in crosta di pistacchi e miele con carote gialle e viola, patate e ravanelli freschi

40 minuti

17

Cerca il kit con lo stesso numero



Lonza Di Maiale



Pistacchi



Miele 100% italiano



Senape



Rosmarino



Patate



Glassa Al Balsamico



Carota



Rucola



Aglio



Ravanello

Nelle occasioni importanti è bello preparare piatti speciali e pieni di gusto. Questa lonza arrosto al miele e pistacchi è un successo assicurato, con tenera carne italiana, croccante fuori e succulenta al centro, e un tris di contorni che conquista per la varietà di sapori, consistenze e temperature. Una ricetta raffinata che diventerà un 'mai più senza'! Il consiglio: non preoccupatevi se le carote viola rilasceranno colore, sono gli antociani, antiossidanti naturali, facilmente lavabili!



Cosa ti serve?

Sale, Pepe, Zucchero, Aceto, Burro (di tua scelta),
Olio d'oliva
Teglia con carta da forno, Ciotola, Padella, 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
Lonza Di Maiale**	300 g	600 g
Pistacchi 2) 28)	2 pacchetti	4 pacchetti
Miele 100% italiano	2 pacchetti	4 pacchetti
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Glassa Al Balsamico 14)	2 pacchetti	4 pacchetti
Carota**	4 pezzi	8 pezzi
Rucola**	100 g	200 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Ravanello**	125 g	250 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	683 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3084 kJ/ 737 kcal	452 kJ/ 108 kcal
Grassi (g)	30 g	4 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	69 g	10 g
Zuccheri (g)	19 g	3 g
Fibre (g)	15 g	2 g
Proteine (g)	45 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

2) Frutta a guscio **9)** Senape **14)** Anidride solforosa e solfiti
28) Pistacchi

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.



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



Arrostire patate e carote

- Preriscaldare il forno a 220 °C in modalità statica.
- Pelate le **carote** e tagliatele a bastoncini di circa 1 cm.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia), raccoglietele in una ciotola insieme alle **carote**, conditele uniformemente con 2-3 cucchiaini d'**olio** e disponetele in una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle.
- Cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolando a metà cottura. Alla fine salate a piacere.



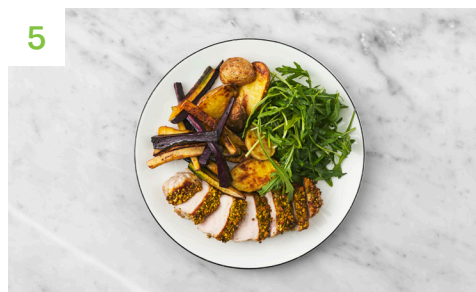
Infornare la lonza

- 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 farla aderire.
- Disponetela in una teglia con carta da forno e cuocetela in forno per circa 10 minuti.



Rosolare la lonza

- Scaldare bene una padella ampia a fuoco medio, sciogliete una noce di **burro** e rosolate l'**aglio** (potete tenere la buccia) con il **rosmarino** per 1-2 minuti. Unite la **lonza** e fatela dorare 1-2 minuti per lato, finché si sarà formata una crosticina dorata.
- Condite con **sale e pepe**, coprite con un coperchio e cuocete a fuoco basso per altri 5-6 minuti, finché non è più rosa al centro.
- Spostatela in un piatto a intiepidire.



Disporre nei piatti

- Distribuite la **lonza** nei piatti con le **patate** e le **carote**.
- Accompagnate con la **rucola** e irrorate con la **glassa al balsamico**.



Condire l'insalata

- Nel frattempo tagliate i **ravanelli** a fettine sottili.
- Mettetele in una ciotola con la **rucola** (ricordate di lavarla bene), un pizzico di **sale**, **aceto** e **olio** a piacere.
- Tritate grossolanamente i **pistacchi** con un frullatore fino a ottenere una granella non troppo fine. In alternativa, tritateli con un coltello.

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

