



# Bocconcini di lonza e rösti di patate con spinacini baby e limone

40 minuti

12



Lonza Di Maiale



Patate



Formaggio a pasta dura grattugiato



Prezzemolo



Limone



Spinacino baby



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Farina

## 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**	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Spinacino baby**	100 g	200 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	438 g	100 g	563 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1606 kJ/ 384 kcal	367 kJ/ 88 kcal	2197 kJ/ 525 kcal	391 kJ/ 93 kcal
Grassi (g)	11 g	2 g	15 g	3 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g	7 g	1 g
Carboidrati (g)	34 g	8 g	34 g	6 g
Zuccheri (g)	2 g	0.4 g	2 g	0.3 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	38 g	9 g	64 g	11 g
Sale (g)	1 g	0.3 g	3 g	0.5 g

## Allergeni

7) Latte 8) Uova

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](https://www.hellofresh.it)



## Grattugiare le patate

- Sbucciate le **patate** e grattugiatele con una grattugia a fori larghi.
- Raccoglietele in un canovaccio pulito e strizzatele molto bene, cercando di eliminare più acqua possibile, oppure strizzatele con le mani.



## Infarinare i bocconcini

- Nel frattempo che cuocete i rösti, raccogliete in un piatto fondo un cucchiaio di **farina** per persona, condite con **sale** e **pepe** a piacere e impanatevi i **bocconcini di lonza**.
- Tritate finemente il **prezzemolo** e raccoglietene metà in una ciotola ampia insieme a un cucchiaio d'**olio** a testa, un pizzico di **scorza di limone** a piacere, un pizzico di **sale** e **pepe**. Unite anche lo **spinacino** e conditelo in modo uniforme.



## Preparare i rösti

- Trasferite le **patate** grattugiate in una ciotola e mescolatele con il **formaggio grattugiato** e un pizzico di **sale**.
- Scaldate molto bene 4 cucchiai d'**olio** in una ampia padella dal fondo largo.
- Quando l'olio sarà caldo, adagiate in padella un cucchiaio colmo di **rösti** e schiacciatelo con il dorso di un mestolo forato o di una spatola, fino a ottenere un disco di circa 0,5 cm di spessore.



## Cuocere i bocconcini

- TIP: la lonza sarà cotta quando risulterà compatta, opaca e bianca all'interno.**
- Scaldare un'altra padella con 1-2 cucchiai d'**olio** a fuoco medio-alto.
- Aggiungete i bocconcini di **lonza** e rosolateli per 5-6 minuti, fino a doratura.
- Unite 2 cucchiai di succo di **limone**, fate sfumare, coprite e proseguite la cottura per 1-2 minuti. Alla fine salate e pepate a piacere.



## Cuocere i rösti

**TIP: fate attenzione che ci sia sempre abbastanza olio in padella per non bruciare i rösti e aggiungetene altro via via che li frigate tutti.**

- Cuocete i **rösti** per circa 4 minuti per lato, girandoli una volta, finché si sarà formata una crosticina dorata, poi trasferiteli su un piatto con carta da cucina. Dovrete ottenere circa 2 rösti a persona: cuoceteli insieme o, se non ci stanno tutti nella padella, cuoceteli in più volte.



## Disporre nei piatti

- Disponete i bocconcini di **lonza**, lo **spinacino** e 2 **rösti** a persona nei piatti.
- Guarnite con il **prezzemolo** rimasto e accompagnate con uno spicchio di **limone**.

Buon Appetito!