

# Lonza tenera con panna e zafferano

## patate al forno e carote

40 minuti

5



Lonza Di Maiale



Carota



Patate



Panna Da Cucina



Scalognò



Zafferano



Timo

## 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
Carota	2 pezzi	4 pezzi
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Panna Da Cucina <b>7)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Zafferano	1 pacchetto	2 pacchetti
Timo	5 g	10 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	600 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2160 kJ/ 516 kcal	360 kJ/ 86 kcal
Grassi (g)	16 g	3 g
Grassi saturi (g)	8 g	1 g
Carboidrati (g)	53g	9 g
Zuccheri (g)	5 g	1 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	40 g	7 g
Sale (g)	2 g	0.3 g

## Allergeni

7) Latte

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

Ricicliami!



## Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Pelate le **carote** e tagliatele a bastoncini.
- Sbucciate e tritate finemente lo **scalogno**.



## Cuocere la carne

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

- Unite la **lonza** alla padella con lo **scalogno**, condite con **sale, pepe, il timo** rimanente (tenete da parte un rametto per guarnire) e proseguite la cottura per circa 7 minuti a fuoco medio.



## Arrostire le verdure

- Distribuite le **patate** e le **carote** su una teglia foderata di carta da forno, conditele con un filo di **olio d'oliva, sale e pepe** e 2-3 rametti di **timo**.
- Infornate nel ripiano superiore del forno per circa 25-30 minuti fino a doratura, voltandole a metà cottura.



## Preparare la salsa

- Aggiungete alla lonza la **panna**, lo **zafferano**, 2-3 cucchiaini di **acqua** e un pizzico di **sale e pepe**.
- Amalgamate il tutto e continuate la cottura per altri 2-3 minuti.



## Rosolare lo scalogno

- Scaldare un filo di **olio d'oliva** in una padella, preferibilmente antiaderente a fuoco medio e rosolatevi lo **scalogno** con un pizzico di **sale** per 2-3 minuti.



## Disporre nei piatti

- Disponete sul piatto i bocconcini di **lonza**. Servite accanto le **patate** e le **carote**.
- Irrorate la carne con un cucchiaino di **salsa allo zafferano** e guarnite con qualche rametto di **timo**.



Ti piace cucinare con HelloFresh?  
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

**Buon Appetito!**