



# Cotolette di maiale e patate arrosto con insalata di finocchi, mela, sedano e ravanello

40 minuti • Uova non incluse

4



Lonza Di Maiale



Limone



Zenzero



Patate



Ravanello



Mela



Finocchio



Panko (pangrattato giapponese)



Aioli



Sedano



Prezzemolo



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

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

## 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
Limone	1 pezzo	2 pezzi
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Ravanello**	125 g	250 g
Mela	1 pezzo	2 pezzi
Finocchio	1 pezzo	2 pezzi
Panko (pangrattato giapponese) <b>13</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Aioli <b>8</b> <b>9</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Sedano <b>10</b>	50 g	100 g
Prezzemolo**	5 g	10 g

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>720 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2721 kJ/ 650 kcal	378 kJ/ 90 kcal
Grassi (g)	21 g	3 g
Grassi saturi (g)	3 g	0.5 g
Carboidrati (g)	75 g	10 g
Zuccheri (g)	16 g	2 g
Fibre (g)	12 g	2 g
Proteine (g)	41 g	6 g
Sale (g)	2 g	0.3 g

## Allergeni

**8)** Uova **9)** Senape **10)** Sedano **13)** Cereali contenenti glutine

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



## Arrostire le patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C (oppure 200 °C se ventilato).
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete lasciare la buccia).
- Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaino d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno per 30-35 minuti, mescolando a metà cottura. Alla fine salate a piacere.



## Condire l'insalata

- Preparate una **citronette** unendo in un'insalatiera due cucchiaini di **olio** per persona, il succo del **limone**, **sale** e **pepe** a piacere e mescolate energicamente con una forchetta.
- Unite quindi un pizzico di **zenzero** grattugiato.
- Poco prima di servire, unite anche il **sedano**, il **finocchio**, il **ravanello** e la **mela** e conditeli in modo uniforme.



## Preparare le verdure

- Sbucciate e grattugiate un tocchetto di **zenzero**.
- Grattugiate la scorza del **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara), poi spremetene metà (per 2 persone).
- Tagliate il **finocchio** a fette di circa 0,5 cm.
- Tagliate il **sedano** a mezzelune di 1 cm.
- Affettate i **ravanelli** a fettine sottili.
- Sbucciate e tagliate la **mela** a fette sottili.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.



## Friggere le cotolette

**TIP: il maiale sarà cotto quando risulterà compatto, opaco e bianco all'interno.**

- Scaldate una padella a fuoco medio-alto con abbastanza **olio d'oliva** da ricoprirne la base.
- Quando l'olio è caldo, aggiungete le **cotolette di maiale** e frigatele finché saranno dorate all'esterno e cotte al centro, per circa 4-5 minuti per lato.
- Trasferitele su un piatto foderato con carta da cucina per assorbire l'olio in eccesso.



## Preparare le cotolette

- Tagliate il **maiale** a fette di circa 1 cm di larghezza.
- Rompete l'**uovo** in un piatto fondo e sbattetelo con una forchetta.
- Versate il **panko** in un'altra ciotola, insieme a un pizzico di **scorza di limone**, **sale** e **pepe**.
- Immergete le fette di **lonza** nell'**uovo**, quindi impanatele nel **panko**.
- Tenete le **cotolette** da parte al fresco.



## Disporre nei piatti

- Disponete le **cotolette** nei piatti, insieme alle **patate** e all'**insalata**.
- Accompagnate con la **salsa aioli** e guarnite con un pizzico di **prezzemolo** tritato.