

Goulash scomposto di lonza e guanciaie con rōsti al Grana Padano e chips di cavolo nero

GOURMET 40 minuti

17



Patate



Cipolla



Aglio



Brodo Granulare Vegetale



Lonza Di Maiale



Paprika Dolce



Concentrato Di Pomodoro



Alloro



Guanciaie



Cavolo Nero



Semi Di Sesamo



Grana Padano

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Aglione	1 spicchio	2 spicchi
Brodo Granulare Vegetale 10	1 pacchetto	2 pacchetti
Lonza Di Maiale**	300 g	600 g
Paprika Dolce	2 pacchetti	4 pacchetti
Concentrato Di Pomodoro	1 pacchetto	2 pacchetti
Alloro	1 pezzo	2 pezzi
Guanciale**	100 g	200 g
Cavolo Nero**	1 pezzo	2 pezzi
Semi Di Sesamo 3)	1 pacchetto	1 pacchetto
Grana Padano** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	705 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	3519 kJ/ 841 Kcal	499 kJ/ 119 Kcal
Grassi (g)	40 g	6 g
Grassi saturi (g)	17 g	2 g
Carboidrati (g)	55 g	8 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	13 g	2 g
Proteine (g)	56 g	8 g
Sale (g)	4 g	0.6 g

Allergeni

3) Semi di sesamo **7**) Latte **8**) Uova **10**) Sedano

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

Riciclam!



Preparare gli ingredienti

- Preriscaldate il forno a 200 °C (oppure 180 °C se ventilato).
- Sbucciate le **patate** e grattugiatele con la grattugia a fori grossi, quindi strizzatele molto bene fra le mani o in un canovaccio pulito per eliminare l'**acqua** contenuta.
- Sbucciate e tritate la **cipolla**.
- Schiacciate lo spicchio d'**aglio**.
- Eliminate la costa dura centrale dalle foglie di **cavolo nero** e tagliatele a pezzi grossi.



Creare le chips di cavolo nero

- Disponete su una o più teglie foderate di carta da forno le foglie di **cavolo nero**, facendo attenzione a non sovrapporle.
- Conditele con un filo di **olio** e un pizzico di **sale**.
- Cospargetele con i **semi di sesamo** e infornate per circa 10 minuti, controllando che diventino croccanti ma non anneriscano.



Rosolare la carne

- Scaldate a fiamma bassa 300 ml d'**acqua** in un pentolino.
- Rosolate la **cipolla**, l'**aglio** e il **guanciale** in una padella antiaderente a fuoco medio, con filo di **olio** e un pizzico di **sale** e **pepe** per 2-3 minuti.
- Unite la **lonza** e fatela dorare a fuoco vivace per 2-3 minuti.



Preparare i rösti al formaggio

- Mescolate le **patate** con il **Grana Padano** e dividete il composto per creare 1 **rösti** a persona.
- Scaldate un filo di **olio** in un'ampia padella antiaderente. Adagiatevi le due parti del composto, appiattitele e compattatele bene con una spatola o un cucchiaio, per ottenere due dischi di **rösti** spessi circa 0,5 cm.
- Cuoceteli a fuoco medio-alto per 5-7 minuti per lato, voltandoli con delicatezza e salandoli alla fine.



Cuocere il goulash

- Aggiungete nella padella con la **lonza** il **concentrato di pomodoro**, 3 cucchiaini di **paprika**, un pizzico di **zucchero**, 1 foglia di **alloro**, 2 mestoli di **acqua** tiepida e il **brodo**.
- Cuocete per 10-12 minuti, a fuoco basso, con il coperchio: se necessario aggiungete altri 2-3 cucchiaini di **acqua** tiepida per ottenere una **salsa** rustica e abbastanza densa.



Disporre nei piatti

- Sistemate al centro del piatto 1 **rösti** per persona e disponetevi sopra il **goulash** e 1-2 chips di **cavolo nero**.
- Condite il piatto con il sugo del **goulash** e un pizzico di **paprika**.
- Servite a parte le **chips di cavolo nero** rimaste.



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

Buon Appetito!