



# Lonza con i tuoi, Pasqua con chi vuoi in crosta di pistacchi e senape, asparagi e patate

40 minuti

17



Lonza Di Maiale



Pistacchi



Miele



Senape



Rosmarino



Aglia



Aceto Balsamico



Asparago



Burro



Patate



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

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

## 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
Pistacchi <b>2)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Senape <b>9)</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	2 spicchi	4 spicchi
Aceto Balsamico <b>14)</b>	2 pacchetti	4 pacchetti
Asparago	400 g	800 g
Burro** <b>7)</b>	4 pacchetti	8 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>614 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2661 kJ/ 636 kcal	434 kJ/ 104 kcal
Grassi (g)	29 g	5 g
Grassi saturi(g)	13 g	2 g
Carboidrati (g)	53 g	9 g
Zuccheri (g)	13 g	2 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	45 g	7 g
Sale (g)	1 g	0.2 g

## Allergeni

**2)** Frutta a guscio **7)** Latte **9)** Senape **14)** Anidride solforosa e solfiti

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](http://hellofresh.it)



## Arrostire le patate

- Preriscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia), raccoglietele in una ciotola, conditele uniformemente con 2 cucchiaini d'**olio d'oliva** e disponetele in una teglia foderata con carta da forno con la parte tagliata rivolta verso il basso.
- Cuocetele in forno caldo per circa 25-30 minuti. Alla fine salate a piacere.



## Infornare la lonza

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

- Tritate grossolanamente i **pistacchi** con un frullatore fino a ottenere una granella non troppo fine. In alternativa, tritateli con un coltello.
- 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 fare aderire la patatura.
- Disponetela in una teglia con carta da forno e cuocetela in forno per circa 10 minuti.



## Rosolare la lonza

- Scaldate bene una padella ampia a fuoco medio, sciogliete il **burro** rimasto e rosolate uno spicchio d'**aglio** (per due persone) con il **rosmarino** per 1-2 minuti. Unite la **lonza** e fatela dorare 1-2 minuti per lato, finché si sarà formata una crosticina.
- Condite con **sale** e **pepe**, coprite con un coperchio e cuocete a fuoco basso per altri 5-6 minuti.
- Spostatela in un piatto a intiepidire.



## Preparare la glassa

- Sciogliete intanto in un pentolino a fuoco medio 2 cucchiaini rasi di **zucchero** (per 2 persone) con l'**aceto balsamico** per circa 2-3 minuti, fino a ottenere una **glassa**.



## Cuocere gli asparagi

- Eliminate la parte più coriacea dal gambo degli **asparagi**.
- Sbucciate l'**aglio**.
- Riportate la padella usata in step 2 su fuoco medio, sciogliete metà del **burro** e rosolate l'**aglio** per 1-2 minuti.
- Unite gli **asparagi**, 50 ml d'**acqua** (circa 5 cucchiaini) e un pizzico di **sale**. Coprite con il coperchio e cuoceteli per circa 9-10 minuti, finché saranno teneri e leggermente abbrustoliti.
- Alla fine aggiustate di **sale** e **pepe**.



## Disporre nei piatti

- Distribuite la **lonza** nei piatti e accompagnatela con le **patate** e gli **asparagi**.
- Guarnite gli asparagi con la **glassa all'aceto balsamico**.

Buon Appetito!