



Lonza morbida al burro e cipolle con quinoa, spinaci filanti e noci

30 minuti

16



Lonza Di Maiale



Burro



Cipolla



Formaggio a pasta dura grattugiato



Noci



Spinacino baby



Quinoa



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

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** | 300 g | 600 g |
| Burro** 7) | 2 pacchetti | 4 pacchetti |
| Cipolla | 1 pezzo | 2 pezzi |
| Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Noci 2) | 1 pacchetto | 1 pacchetto |
| Spinacino baby** | 100 g | 200 g |
| Quinoa | 1 pacchetto | 1 pacchetto |

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

| | Per porzione | Per 100g |
|----------------------------------|----------------------|---------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 343 g | 100 g |
| Energia (kJ/kcal) | 2746 kJ/ 656 kcal | 801 kJ/ 191 kcal |
| Grassi (g) | 24 g | 7 g |
| Grassi saturi (g) | 11 g | 3 g |
| Carboidrati (g) | 59 g | 17 g |
| Zuccheri (g) | 6 g | 2 g |
| Fibre (g) | 5 g | 1 g |
| Proteine (g) | 48 g | 14 g |
| Sale (g) | 1 g | 0.4 g |

Allergeni

2) Frutta a guscio 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

1



Tagliare gli ingredienti

- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Spezzettate grossolanamente le **noci**.
- Sciacquate la **quinoa** sotto acqua corrente, quindi lessatela in un pentolino di acqua bollente salata (circa 600 g) per 15 minuti. Scolatela bene e tenete da parte.

3



Cuocere gli spinaci

- Scaldare nel frattempo un'altra padella antiaderente a fuoco medio con un filo d'olio. Aggiungete gli **spinaci**, aggiustate di **sale** e fateli appassire per 2-3 minuti.
- Unite quindi la **quinoa**, le **noci**, un pizzico di **sale** e **pepe** e fate insaporire per altri 2 minuti.
- Togliete dal fuoco, unite il **formaggio grattugiato**, coprite con un coperchio e lasciatelo sciogliere per 2-3 minuti.

2



Rosolare la lonza

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

- Disponete in un piatto 2-3 cucchiaini di **farina** e un pizzico di **sale** e **pepe** e impanate la **lonza**.
- Scaldare il **burro** e un filo di **olio extravergine** in una padella a fuoco medio-basso e soffriggetevi la **cipolla** per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete la **lonza**, aggiustate di **sale** e **pepe** e proseguite la cottura per 7-8 minuti.

4



Disporre nei piatti

- Disponete la **quinoa** con gli **spinaci** nei piatti.
- Adagiate sopra la **lonza**.
- Irrorate con un filo d'**olio**.