



Lonza tenera all'anglosassone con salsa al miele e senape e verdure arrosto

35 minuti

16



Patate



Cipolla



Aglione



Lonza Di Maiale



Timo



Broccoli



Senape



Miele



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Lonza Di Maiale**	300 g	600 g
Timo**	5 g	10 g
Broccoli	1 pezzo	2 pezzi
Senape 9)	2 pacchetti	4 pacchetti
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	769 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2170 kJ/ 519 kcal	282 kJ/ 67 kcal
Grassi (g)	8 g	1 g
Grassi saturi (g)	2 g	0.2 g
Carboidrati (g)	64 g	8 g
Zuccheri (g)	16 g	2 g
Fibre (g)	13 g	2 g
Proteine (g)	46 g	6 g
Sale (g)	2 g	0.2 g

Allergeni

9) Senape

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



Preparare le verdure

- Preriscaldate il forno a 200 °C (oppure 180 °C se ventilato).
- Portate a ebollizione una pentola d'**acqua** abbastanza capiente per lessare le verdure e salate una volta raggiunto il bollore.
- Tagliate le **patate** a cubetti di circa 2-3 cm (potete tenere la buccia).
- Dividete i **broccoli** in cimette.
- Sbucciate la **cipolla** e riducetela a spicchi.
- Lessate tutte le verdure per 3-4 minuti.



Rosolare la lonza

- Scaldate una padella, preferibilmente antiaderente, aggiungete un filo di **olio d'oliva**, 2 rametti di **timo** e fate rosolare la **lonza** per 2-3 minuti su ogni lato a fuoco medio-alto.



Arrostire le verdure

TIP: i broccoli potrebbero richiedere meno tempo delle patate per cuocere. Controllateli periodicamente ed estraeteli dal forno per primi se necessario.

- Scolate le **verdure**, raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 1-2 cucchiaini d'**olio**, 2-3 rametti di **timo**, l'**aglio** sbucciato intero.
- Disponetele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle e cuocetele in forno per circa 20-25 minuti.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



Cuocere la lonza

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

- Abbassate la fiamma e unite alla **lonza** la salsa di **miele** e **senape**.
- Proseguite a fuoco dolce, con il coperchio, per circa 10-12 minuti, voltando di tanto in tanto e irrorando spesso con i sughi di cottura.



Preparare la salsa

- Mescolate in una ciotolina il **miele**, la **senape** (ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti), 2 cucchiaini di **acqua** per persona, un generoso pizzico di **sale**, una macinata di **pepe** e un filo di **olio d'oliva**.



Disporre nei piatti

- Togliete la **lonza** dal fuoco, fatela riposare per un paio di minuti, quindi tagliatela a fettine sottili.
- Disponetela nei piatti, irroratela con il suo fondo di cottura e condite con qualche fogliolina di **timo**, **sale** e **pepe**, se necessario.
- Accompagnate con le **patate**, la **cipolla** e i **broccoli** arrostiti, eliminando l'aglio.