



Bocconcini teneri di lonza al rosmarino e limone

con insalata fresca, pomodorini e focaccia

Poche calorie

Preparation time : 25 min.



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/bocconcini-teneri-di-lonza-al-rosmarino-e-limone-561>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Padella, Ciotola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Lonza Di Maiale (pacchetto)	2	4	6
Rosmarino (pezzo(i))	1	2	3
Limone (pezzo(i))	½	1	1½
Focaccia genovese (pacchetto)	1	2	3
Insalata Mista (g)	100	200	300
Cipolla (pezzo(i))	1	1	3
Pomodorini Datterini (g)	150	250	450
Burro (cucchiaino)	1	2	3
Farina (cucchiaino)	3	6	9
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	580 Kcal
Energia (kj)	2427 kj
Grassi	18 g
di cui Acidi Grassi Saturi	8.1 g
Carboidrati	45.2 g
di cui Zuccheri	3.7 g
Fibre	4.1 g
Proteine	59.4 g
Sodio	899.29 mg

Allergens

Può contenere tracce di allergeni, Cereali contenenti glutine, Soia, Semi di sesamo, Latte, Grano (Glutine), Senape

Always check the product labels for allergen information.

1

Step 1

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

Sbucciate e tritate la **cipolla**.

Portate una padella su fuoco medio-basso con il burro e un filo d'olio e soffriggete la **cipolla** per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché sarà tenera e traslucida.

Nel frattempo, tagliate la **lonza** a tocchetti di circa 3 cm.

Raccogliete in un piatto fondo la **farina** con un pizzico di **sale, pepe** e infarinate uniformemente la **lonza**.

Tagliate il **limone** a spicchi.

3

Step 3

Intanto, tagliate i **pomodorini** a metà e raccoglieteli in una ciotola con l'**insalata** (ricordate di lavarla bene).

Condite con **sale, aceto** e **olio** a piacere.

Affettate la **focaccia** a fette da 2 cm e tostatele in una padella senza condimenti per 1 minuto per lato. In alternativa, tostatela in un tostapane.

2

Step 2

Unite la **lonza** in padella insieme **rosmarino** e cuocete per circa 6 minuti, mescolando spesso per cuocerla su tutti i lati, finché sarà dorata all'esterno e non più rosa al centro.

Alle fine sfumate con il succo di 1-2 spicchi di **limone**, salate e pepate a piacere. Se necessario, proseguite la cottura per 1-2 minuti, finché il fondo di cottura si sarà un po' addensato.



Disporre nei piatti

Disponete la **lonza** nei piatti.

Accompagnate con la **focaccia**, l'**insalata** e uno spicchio di **limone**.

Enjoy your meal!