

Lonza di Suino con Arance e Finocchi



Descrizione

Prepara un piatto invernale con lonza di suino, arance e finocchi. Infatti, questa ricetta è semplice e gustosa, ideale per febbraio e perfetta per valorizzare i sapori di stagione!

Informazioni

PREPARAZIONE: 10 min

DIFFICOLTÀ: 1

COTTURA: 20 min

DOSI PER: 4 persone

Ingredienti

8 fette di **lonza di suino**

2 **arance**

2 **finocchi**

1 spicchio d'**aglio**

1 rametto di **rosmarino**

100 ml di **vino bianco** secco

Sale e pepe q.b.

Olio e.v.o. q.b.

Preparazione

- 1) Batti leggermente le fette di lonza di suino con un batticarne per renderle più tenere e condisci con sale e pepe.
- 2) Lava i finocchi, elimina le parti più dure e affettali sottilmente, conservando le barbine verdi per decorare.
- 3) Scalda 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva in una padella con uno spicchio d'aglio e un rametto di rosmarino.
- 4) Rosola le fette di lonza a fiamma vivace per 2 minuti per lato, fino a doratura.
- 5) Sfuma con 100 ml di vino bianco e lascia evaporare.
- 6) Aggiungi il succo di un'arancia e cuoci a fuoco basso per 5 minuti.
- 7) In un'altra padella, scalda un filo d'olio e salta i finocchi per 5 minuti, mantenendoli croccanti. Condisci con sale, pepe e una spolverata di scorza d'arancia grattugiata.
- 8) Disponi i finocchi come base su un piatto da portata e adagia sopra le fette di lonza.
- 9) Irrora con il fondo di cottura all'arancia.
- 10) Decora con barbine di finocchio e fette di arancia fresca e servi caldo.