



# Tagliata di manzo e salsa yogurt al limone con cavolfiore al cumino e olio aromatico

40 minuti

14



Tagliata di manzo



Cavolfiore



Yogurt Greco



Cipolla



Limone



Aglione



Cumino



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Tagliata di manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Cavolfiore	250 g	500 g
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	418 g	100 g	543 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1430 kJ/ 342 kcal	342 kJ/ 82 kcal	2183 kJ/ 522 kcal	402 kJ/ 96 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g	18 g	3 g
Grassi saturi(g)	8 g	2 g	10 g	2 g
Carboidrati (g)	17 g	4 g	17 g	3 g
Zuccheri (g)	10 g	3 g	11 g	2 g
Fibre (g)	5 g	1 g	5 g	1 g
Proteine (g)	32 g	8 g	57 g	11 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	1 g

## Allergeni

7) Latte

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)



## Cuocere il cavolfiore

- Tirate fuori la **bistecca** dal frigo, così da rendere la carne più tenera.
- Preriscaldate il forno a 200 °C in modalità statica.
- Sbucciate la **cipolla** e affettatela.
- Riducete il **cavolfiore** a cimette di circa 4 cm.
- Raccogliete le verdure in una ciotola e conditele con un filo d'**olio**, un pizzico di **cumino**, **sale** e **pepe**.
- Foderate una teglia con carta da forno, distribuite le verdure, cercando di non sovrapporle e cuocete in forno caldo per 20-25 minuti, mescolando a metà cottura.



## Cuocere la carne

- Condite uniformemente la **bistecca** con un pizzico di **sale** e un filo d'**olio**.
- Scaldate bene una padella antiaderente su fuoco medio-alto.
- Una volta calda, cuocete la bistecca per 3 minuti su ogni lato (per una cottura media).
- Trasferite su un piatto e fate riposare per qualche minuto.



## Condire lo yogurt

- Grattugiate un po' di scorza del **limone** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).
- Condite lo **yogurt** con un pizzico di scorza e 1 cucchiaino di succo di limone (per 2 persone), **sale** e **pepe**.



## Disporre nei piatti

- Distribuite lo **yogurt** al **limone** nei piatti.
- Aggiungete le **verdure** arrosto e la **bistecca** tagliata a fette.
- Irrorate a piacere con l'**olio** all'aglio e guarnite con altra scorza di limone.



## Preparare l'olio

- Grattugiate o tritate finemente un po' di **aglio** a piacere e raccoglietelo in una ciotolina.
- Aggiungete, per 2 persone, un pizzico di scorza di **limone**, 1-2 cucchiaini di succo, 1 cucchiaino di **cumino** e 3-4 cucchiaini d'**olio**.
- Mescolate energicamente con una forchetta.
- Assaggiate e aggiustate con altro sale, olio o succo di limone a piacere.

Buon Appetito!