



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



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!