



Tagliata di manzo alle erbe con broccoli e patate arrosto

45 minuti

14

Cerca il kit con
lo stesso numero



Tagliata di manzo



Patate



Broccoli



Salvia



Rosmarino

Casalinga e semplice da cucinare, questa ricetta si prepara con tenero roastbeef, patate e broccoli nostrani. I consigli del cuoco: tagliate la carne con un coltello affilato a lama liscia per ottenere fette sottili e non 'stracciate'; per rendere più tenera la carne di manzo è bene affettarla in perpendicolare rispetto alla direzione delle fibre. Controllate la cottura dei broccoli e se necessario sformateli qualche minuto prima delle patate.



Cosa ti serve?

Olio di oliva, Burro, Sale, Pepe
Carta da forno, Padella, Ciotolina

Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

Ingredienti

	2P	4P
Tagliata di manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	2 pezzi	4 pezzi
Broccoli	250 g	500 g
Salvia**	1 pezzo	2 pezzi
Rosmarino	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	477 g	100 g	602 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2342 kJ/ 560 kcal	491 kJ/ 117 kcal	3095 kJ/ 740 kcal	514 kJ/ 123 kcal
Grassi (g)	27 g	6 g	32 g	5 g
Grassi saturi(g)	9 g	2 g	11 g	2 g
Carboidrati (g)	43 g	9 g	43 g	7 g
Zuccheri (g)	3 g	1 g	3 g	0 g
Fibre (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Proteine (g)	33 g	7 g	58 g	10 g
Sale (g)	1 g	0 g	3 g	0 g

Allergeni

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.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it

1



Cuocere le verdure

- Preiscaldate il forno a 220 °C.
- Portate a bollore una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Sbucciate e tagliate le **patate** a spicchi e riducete il **broccolo** a cimette di 3-4 cm circa.
- Lessate le verdure per 5-6 minuti circa, quindi scolatele e trasferitele in una ciotola. Conditte con 2 cucchiaini d'**olio**, **sale**, **pepe** e disponetele su una teglia con carta da forno.
- Infornate e cuocete per 25-30 minuti, finché saranno dorate.

3



Cuocere la bistecca

- Conditte uniformemente la **bistecca** con un pizzico di **sale**, un filo d'**olio**, un generoso pizzico di **pepe**.
- Scaldate bene una padella su fuoco medio-alto. Una volta calda, cuocete la **bistecca** 3 minuti per lato (per una cottura media).

2



Preparare il burro

- Tritate finemente la **salvia** e il **rosmarino**.
- Raccoglieteli in una ciotolina con una generosa noce di **burro** e fate fondere in forno a microonde per circa un minuto. In alternativa, usate un pentolino.
- Riponete il burro alle erbe in congelatore fino al momento di servire.

4



Disporre nei piatti

- Disponete la **carne** nei piatti con le **verdure**.
- Accompagnate con il **burro** alle erbe.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

