



# Tagliata di manzo e asparagi al limone con patate novelle dorate e salsa aioli

40 minuti

16

Cerca il kit con  
lo stesso numero



Tagliata di manzo



Patate



Aglio



Asparago



Aioli



Limone

*Cosa c'è di più raffinato di una buona tagliata di manzo abbinata agli asparagi, germoglio simbolo del risveglio della natura? Per rendere questo piatto ancora più ricercato potete grattugiare un po' di scorza di limone e aggiungerla alla fine sopra agli asparagi. Il consiglio del cuoco: potete cuocere gli asparagi anche tagliati a pezzetti, cuocendo prima i gambi e aggiungendo le punte dopo 4-5 minuti. Buona cena elegante!*



## Cosa ti serve?

Sale, Pepe, Olio d'oliva, Burro  
Carta da forno, Ciotola, Padella

## 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	8 pezzi	16 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Asparago	1 pacchetto	2 pacchetti
Aioli <b>8</b> ) <b>9</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Limone	1 pezzo	1 pezzo

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	556 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2801 kJ/ 669 kcal	504 kJ/ 121 kcal
Grassi (g)	34 g	6 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	42 g	8 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	36 g	6 g
Sale (g)	2 g	0 g

## Allergeni

**8)** Uova **9)** Senape

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](https://www.hellofresh.it)

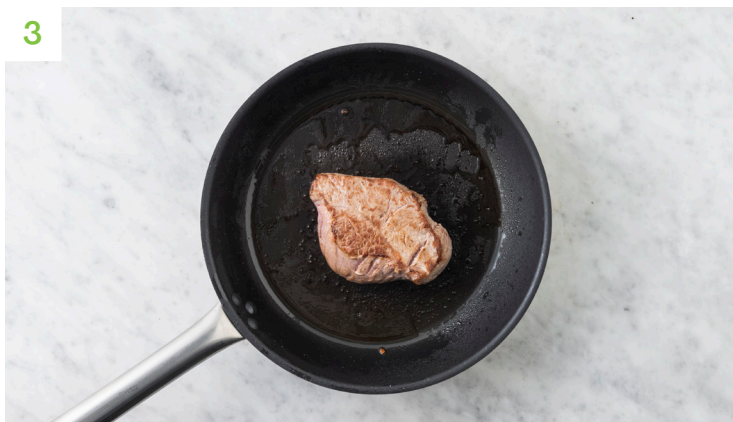
1



## Arrostire le patate

- Tagliate le **patate** a metà.
- Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con 1-2 cucchiari d'**olio**.
- Posizionatele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle.
- Cuocetele in forno caldo per circa 25-30 minuti, mescolandole a metà cottura, finché saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere.

3



## Cuocere la carne

**TIP:** voltate la carne con una paletta o con una pinza per non bucarla, così i succhi resteranno all'interno e sarà più tenera e saporita.

- Condite uniformemente la **bistecca** con un pizzico di **sale** e un filo d'**olio**.
- Scaldate bene una padella su fuoco medio-alto.
- Una volta calda, unite la **bistecca** e cuocetela per 3 minuti su ogni lato (per una cottura media).
- Trasferite su un piatto e fate riposare per qualche minuto prima di tagliarla a fettine di 1 cm.

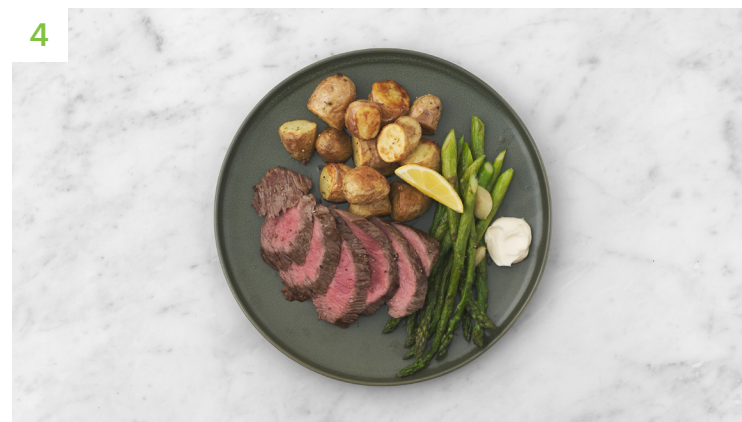
2



## Cuocere gli asparagi

- Eliminate 1-2 cm dalla parte dura del gambo degli **asparagi**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio-alto e soffriggete l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 1-2 minuti.
- Unite in padella gli **asparagi** con 5 cucchiari d'**acqua** (10 per 4 porzioni), coprite con un coperchio e cuocete per 10 minuti, finché saranno dorati e leggermente abbrustoliti.
- Togliete il coperchio, unite una noce di **burro**, qualche goccia di succo di **limone**, **sale**, **pepe** a piacere e cuocete per altri 2-3 minuti, fino a glassarli uniformemente.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la **bistecca** nei piatti.
- Unite le **patate** e gli **asparagi**.
- Accompagnate con la **salsa aioli** e uno spicchio di **limone**.

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

