



# Tagliata di manzo e cuori di carciofo gratinati con Pecorino Romano Dop e patate arrosto dorate

40 minuti

16

Cerca il kit con  
lo stesso numero



Tagliata di manzo



Patate



Aglio



Prezzemolo



Panko (pangrattato  
giapponese)



Pecorino romano Dop



Fondi di carciofo precotti



## Prima di cominciare

Lava gli ortaggi. Usa utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lava le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla scadenza degli ingredienti.

## Cosa ti serve?

Teglia con carta da forno, Ciotola, Ciotolina, Padella

## Ingredienti

	2P	4P	6P
Tagliata di manzo** (pacchetti)	1	2	3
Patate (pezzi)	12	24	36
Aglio (spicchi)	1	2	3
Prezzemolo** (g)	5	10	15
Panko (pangrattato giapponese) 13) (g)	25	50	75
Pecorino romano Dop** 7) (pacchetti)	1	2	3
Fondi di carciofo precotti** (pezzi)	1	2	3

### Dalla vostra dispensa

Olio d'oliva*	(q.b.)
Sale*	(q.b.)
Pepe*	(q.b.)

\*Non incluso \*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	587 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2562 kJ/ 612 kcal	437 kJ/ 104 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	64 g	11 g
Zuccheri (g)	7 g	1 g
Fibre (g)	19 g	3 g
Proteine (g)	42 g	7 g
Sale (g)	2 g	0 g

## Allergeni

7) Latte 13) Cereali contenenti glutine

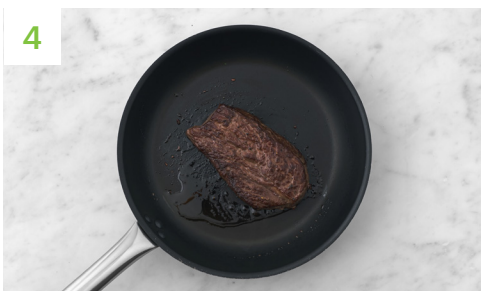
Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.



## Diamoci un taglio

**IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!**

- Togliete la **tagliata** dal frigo. **LO SAPEVI?** Tenere la carne fuori dal frigo un po' prima della cottura aiuta a uniformarne la temperatura interna, migliorando la cottura.
- Preriscaldate il forno in modalità statica a 220 °C.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia) oppure in quarti se sono molto grandi. Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con un filo d'**olio**.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno e cuocete in forno caldo per circa 25 minuti.



## Il segreto è la crosticina

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



## Panatura aromatica

- Intanto, sbucciate l'**aglio** e tritatelo finemente. **QUESTIONE DI GUSTI:** dosate l'aglio secondo i vostri gusti e omettetelo se non vi piace.
- Tritate il **prezzemolo**. Raccogliete entrambi in una ciotolina insieme al **pecorino**, il **panko**, un filo d'**olio**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescolate bene.



## Impiattamento da chef

- Disponete la **tagliata** nei piatti.
- Accompagnate con **patate** e **carciofi**.
- Completate con un pizzico di **pepe**.



## Gratinatura perfetta

- Sfnate le **patate**, salate, pepate e mescolatele, facendo spazio sulla teglia per i **carciofi**.
- Distribuite i **carciofi** sulla teglia, con la parte concava rivolta all'insù, e farciteli con la **panatura**, aiutandovi con un cucchiaino e facendo attenzione a non bruciarvi.
- Rimettete la teglia in forno e proseguite la cottura per 5-10 minuti, finché le **patate** saranno cotte e i **carciofi** avranno formato una crosticina dorata

