



# Bistecca di manzo e asparagi alla paprika con scalogno fondente e crema di ceci

35 minuti

14



Bistecca di Manzo



Scalogno



Ceci



Burro



Salvia



Aglione



Paprika affumicata



Asparago



Com'è andata la tua consegna?  
Scannerizza il QR code  
e faccelo sapere!

**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
Bistecca di Manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Scalognò	1 pezzo	2 pezzi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Salvia**	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Asparago	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	587 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2124 kJ/ 508 kcal	446 kJ/ 107 kcal	2883 kJ/ 689 kcal	492 kJ/ 117 kcal
Grassi (g)	22 g	5 g	31 g	5 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Carboidrati (g)	35 g	7 g	35 g	6 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g	7 g	1 g
Fibre (g)	16 g	3 g	16 g	3 g
Proteine (g)	39 g	8 g	62 g	11 g
Sale (g)	2 g	0.4 g	2 g	0.3 g

## Allergeni

7) Latte 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.

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



## Preparare gli ingredienti

- Aprite la confezione della **carne** e tenetela fuori dal frigo fino al momento della cottura.
- Scolate i **ceci** e sciacquateli sotto acqua corrente.
- Sbucciate e tagliate l'**aglio** a metà.



## Stufare lo scalognò

- Fate sciogliere nel frattempo il **burro** e un filo d'**olio** in una seconda padella a fuoco medio-basso.
- Sbucciate e tagliate lo **scalognò** a fette sottili per il senso della lunghezza e fatelo appassire con qualche foglia di **salvia** e un pizzico di **sale** per 6-7 minuti con il coperchio, finché si sarà ammorbidito.
- Alla fine trasferitelo in un piatto.



## Preparare la crema di ceci

- Rosolate l'**aglio** con un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio, per 1-2 minuti.
- Aggiungete i **ceci**, 2-3 foglie di **salvia**, un pizzico di **sale** e **pepe**, 100 ml di **acqua** (circa mezzo bicchiere) e cuocete con il coperchio per 5-6 minuti.
- Eliminate **aglio** e **salvia** e frullate i **ceci** con 1 cucchiaino d'**olio** per persona, fino a ottenere una crema liscia. Se necessario, aggiungete altra **acqua** calda per regolare la consistenza e aggiustate di **sale**.



## 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.**

- Riportate su fuoco medio la padella utilizzata in step 4 e scaldatevi 1-2 cucchiaini d'**olio**.
- Condite la **carne** su entrambi i lati con un pizzico di **sale** e **pepe** e cuocetela per 3-4 minuti per lato.



## Cuocere gli asparagi

- Scaldate un filo d'**olio** a fuoco medio nella padella utilizzata in precedenza.
- Eliminate la parte più coriacea dal gambo degli **asparagi** e rosolateli per 3-4 minuti.
- Aggiungete 1 bicchiere d'**acqua**, un grosso pizzico di **sale**, chiudete con il coperchio e cuocete per altri 8-9 minuti, finché saranno teneri.
- Togliete il coperchio, alzate la fiamma, aggiungete 1 cucchiaino di **paprika** e fate dorare per 3-4 minuti.
- Aggiustate di **sale** se necessario.



## Disporre nei piatti

- Distribuite la **crema di ceci** nei piatti.
- Adagiate accanto la **bistecca**, guarnitela con lo **scalognò** e irroratela con un filo di **olio extravergine**.
- Accompagnate con gli **asparagi** alla **paprika**.

Buon Appetito!