



Bistecca di manzo e carote al cumino

con yogurt all'erba cipollina, mela e rucola

30 minuti • Mangiami per primo

11



Bistecca di Manzo



Erba Cipollina



Prezzemolo



Carota



Aglio



Yogurt bianco magro



Cumino



Miele



Rucola



Mela



Burro



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe,
Aceto

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
Erba Cipollina**	5 g	10 g
Prezzemolo**	5 g	10 g
Carota	3 pezzi	6 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Yogurt bianco magro** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cumino	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	100 g	200 g
Mela	1 pezzo	2 pezzi
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	555 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1908 kJ/ 456 kcal	344 kJ/ 82 kcal
Grassi (g)	19 g	4 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	36 g	7 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g
Fibre (g)	10 g	2 g
Proteine (g)	30 g	5 g
Sale (g)	1 g	0.1 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



Tagliare le verdure

- Pelate le **carote** e tagliatele a pezzi di 2 cm.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.



Cuocere le carote

- Scaldare in una pentolina 50 ml d'**acqua** per persona, scioglietevi il **miele** e aggiungete 1 cucchiaino di **cumino**, **sale** e **pepe**. Spegnete e tenete da parte.
- Soffriggete in una padella a fuoco medio l'**aglio** con un filo di **olio** per 1-2 minuti, quindi aggiungete le **carote** e rosolatele per 3-4 minuti. Quindi irroratele con la miscela di **miele**, coprite e proseguite la cottura per circa 10 minuti, o finché le carote saranno cotte.
- Eliminate l'**aglio**, trasferite le **carote** su un piatto e conditele con il **prezzemolo**.



Condire l'insalata

- Pelate la **mela**, eliminate il torsolo e tagliatela a fettine sottili.
- Unite in una ciotola la **mela** e la **rucola**, poi condite con un filo di **olio extravergine**, un cucchiaino di **aceto** e un pizzico di **sale**.



Cuocere la bistecca

- TIP: voltate la bistecca con una paletta o con una pinza per non bucarla, così i succhi resteranno all'interno e sarà più tenera e saporita.**
- Pulite con carta da cucina la padella usata per le carote, riportatela su fuoco medio, scaldatela bene e scioglietevi il **burro**.
 - Condite la **bistecca** su entrambi i lati con un pizzico di **sale** e **pepe**, quindi cuocetela in padella per 4 minuti.
 - Voltatela e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti.



Preparare la salsa

- Nel frattempo, tritate finemente l'**erba cipollina**, raccoglietela in una ciotola insieme allo **yogurt**, un filo di **olio extravergine**, **sale** e **pepe** e mescolate con cura.



Disporre nei piatti

- Disponete la **bistecca** nei piatti e accompagnate con le **carote** e l'**insalata di mela** e **rucola**.
- Guarnite con la salsa di **yogurt** all'**erba cipollina**.