Tagliata di manzo su crema di peperoni

con germogli di ravanello e polpette di spinaci

45 minuti • Mangiami per primo

17

Bistecca di Manzo

Peperone

Burro

Latte parzialmente scremato UHT

Grana Padano

Spinacino baby

Aglio

Timo Limonato

Cipolla

Germogli di ravanello daikon

Pane integrale

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

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

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
Peperone	1 pezzo	2 pezzi
Burro** **7)**	3 pacchetti	6 pacchetti
Latte parzialmente scremato UHT **7)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Grana Padano** **7) 8)**	1 pacchetto	2 pacchetti
Spinacino baby**	100 g	200 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Timo Limonato**	5 g	10 g
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Germogli di ravanello daikon**	1 pacchetto	2 pacchetti
Pane integrale **13)**	200 g	400 g

***Conservare al fresco*

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	**611 g**	**100 g**
Energia (kJ/kcal)	3253 kJ/ 777 kcal	532 kJ/ 127 kcal
Grassi (g)	30 g	5 g
Grassi saturi(g)	13 g	2 g
Carboidrati (g)	71 g	12 g
Zuccheri (g)	14 g	2 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	50 g	8 g
Sale (g)	2 g	0.3 g

Allergeni

7) Latte **8)** Uova **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.

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

Riciclami!

FSC MISTO
Carta da fonti gestite in maniera responsabile
FSC® C020930

1

Preparare gli ingredienti

- Aprite la confezione della **carne** e tenetela fuori dal frigo fino al momento della cottura, così da renderla più tenera.
- Sbucciate e tagliate a fettine sottili la **cipolla**.
- Tagliate il **peperone** a metà, privatelo del torsolo e dei semi, quindi tagliatelo a tocchetti di 2 cm.
- Spezzettate il **pane** e lasciatelo in ammollo nel **latte** fino all'utilizzo.
- Tritate finemente lo **spinacino**, tenendo da parte 2 foglioline per guarnire.
- Sfogliate 2-3 rametti di **timo limonato** e lasciate gli altri interi.
- Sbucciate l'**aglio**.

2

Cuocere il peperone

- Scaldate un filo di **olio d'oliva** in una padella a fuoco medio, rosolatevi l'**aglio** per 1 minuto, quindi unite i **peperoni**.
- Salate, aggiungete 1 cucchiaio di **acqua** a testa, coprite e continuate la cottura a fuoco basso per 12-15 minuti, finché risulteranno teneri.
- Eliminate quindi l'**aglio** dai **peperoni** e frullateli con 1 cucchiaio di **olio** e un pizzico di **sale**, fino a ottenere una crema abbastanza liscia. Se necessario, aggiungete 1 cucchiaio di **acqua** per allungarla.

3

Rosolare la cipolla

- Sciogliete nel frattempo in un'altra padella antiaderente il **burro** con un filo di **olio extravergine**, rosolatevi la **cipolla** per 3-4 minuti, quindi unite un pizzico di **sale** e di **zucchero**, 2 cucchiai di **acqua**, 1 cucchiaino di **aceto** a persona e 2 rametti di **timo limonato**.
- Coprite e proseguite a fuoco basso per altri 5-6 minuti, finché la cipolla sarà tenera e traslucida.
- Quindi, spostate la **cipolla** in un piattino e ripulite leggermente la padella con carta da cucina.

4

Preparare le polpette

- Strizzate bene il **pane** messo a mollo dal latte e unitelo in una ciotola con lo **spinacino** tritato, le foglioline di **timo limonato**, il **Grana Padano** e un pizzico di **sale** e **pepe**. Mescolate il composto e formate delle **polpette** grandi quanto una pallina da golf, poi appiattitele leggermente.
- Scaldate un filo d'**olio** a fuoco medio-alto nella padella utilizzata per le cipolle e rosolatevi le **polpette** per 3 minuti per lato, quindi trasferitele in un piatto.

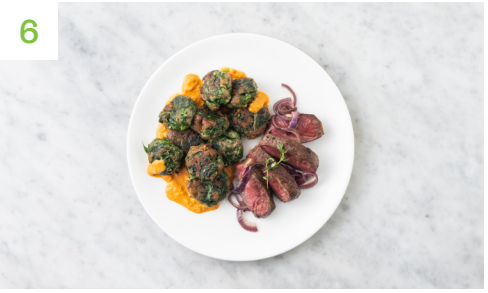
5

Rosolare 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.

- Scaldate bene una padella su fuoco medio con 1-2 cucchiai di **olio**.
- Condite la carne 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. Fatela riposare per 2-3 minuti prima di tagliarla a fettine.

6



Disporre nei piatti

- Disponete nei piatti la **carne** e distribuitevi sopra le **cipolle**.
- Stendete una cucchiaiata di crema di **peperone** e adagiatevi sopra le polpette di **pane** e **spinaci**.
- Guarnite con 2-3 rametti di **timo**, i **germogli** di **ravanello** e le foglie di **spinacino** tenute da parte.
- Servite a parte crema di **peperoni** avanzata.

Buon Appetito!