



Scaloppine di manzo e burrata morbida con insalata, carote e glassa al balsamico

25 minuti • Mangiami per primo

18



Insalata Mista



Burro



Carota



Burrata pugliese



Bistecca di Manzo



Glassa Al Balsamico



Filetti di orata



La tua opinione conta! Apri la sezione della app "Il mio menù" e scorri le settimane precedenti per lasciare un voto alle ricette: la tua opinione aiuterà i nostri chef a creare piatti ancora più buoni!

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, Farina

Prima di cominciare

La nostra frutta e verdura ha bisogno di essere lavata prima del consumo.

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Insalata Mista**	50 g	100 g
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Carota**	1 pezzo	2 pezzi
Burrata pugliese** 7)	1 pezzo	2 pezzi
Bistecca di Manzo**	1 pacchetto	1 pacchetto
Glassa Al Balsamico 14)	2 pacchetti	4 pacchetti
Filetti di orata** 4)	200 g	400 g

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	263 g	100 g	263 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1820 kJ/ 435 kcal	693 kJ/ 166 kcal	1921 kJ/ 459 kcal	732 kJ/ 175 kcal
Grassi (g)	30 g	12 g	33 g	13 g
Grassi saturi(g)	14 g	5 g	16 g	6 g
Carboidrati (g)	11 g	4 g	12 g	5 g
Zuccheri (g)	7 g	3 g	7 g	3 g
Fibre (g)	2 g	1 g	2 g	1 g
Proteine (g)	27 g	10 g	27 g	11 g
Sale (g)	1 g	0 g	1 g	0 g

Allergeni

4) Pesce 7) Latte 14) Anidride solforosa e solfiti

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

1



Infarinare la carne

- Raccogliete in un piatto 2 cucchiai di **farina**, un pizzico di **sale** e **pepe** e infarinate uniformemente la **carne**, applicando una leggera pressione con le dita per far aderire bene la farina.

Ricetta personalizzata: verificate l'eventuale presenza di lische nel pesce ed eliminatele, quindi infarinatelo come fareste per la carne. Salate, pepate e cuocete in padella con un filo d'olio per 3 minuti per lato, finché sarà bianco e opaco al centro.

3



Cuocere le scaloppine

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.

- Scaldare bene un filo d'**olio d'oliva** in una padella a fuoco medio, unite le fettine di **carne** e rosolate per 2 minuti per lato. Alla fine salate a piacere.
- Tagliate la **burrata** a tocchetti.

2



Condire l'insalata

- Sbucciate la **carota** e grattugiatela con una grattugia dai fori larghi.
- Raccoglietela in una ciotola con l'**insalata** e condite a piacere con **sale** e **olio**.

4



Disporre nei piatti

- Disponete le **scaloppine** nei piatti con la **burrata** e condite con la **glassa al balsamico**.
- Accompagnate con l'**insalata**.

Buon Appetito!