



# Manzo Fusion in glassa di miso e miele con ravanelli marinati e patate dolci

40 minuti • Piccante

16



Patata Dolce



Ravanello



Pasta di Miso



Lime



Sriracha



Miele



Insalata Mista



Tagliata di manzo



Hey Chef, ti è piaciuta questa ricetta?  
Scansiona il QR code e lascia un commento!

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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Patata Dolce	2 pezzi	4 pezzi
Ravanello**	125 g	250 g
Pasta di Miso <b>11</b> <b>13</b>	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Sriracha	1 pacchetto	2 pacchetti
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Insalata Mista**	50 g	200 g
Tagliata di manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>564 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2124 kJ/ 508 kcal	377 kJ/ 90 kcal
Grassi (g)	6 g	1 g
Grassi saturi(g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	71 g	13 g
Zuccheri (g)	18 g	3 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	33 g	6 g
Sale (g)	4 g	1 g

## Allergeni

**11** Soia **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



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](http://hellofresh.it)



## Arrostire le patate

- Preriscaldare il forno a 220 °C in modalità statica.
- Tagliate le **patate** a spicchi (potete tenere la buccia).
- Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaino d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti, voltandole a metà cottura.
- Alla fine salate a piacere.



## Marinare i ravanelli

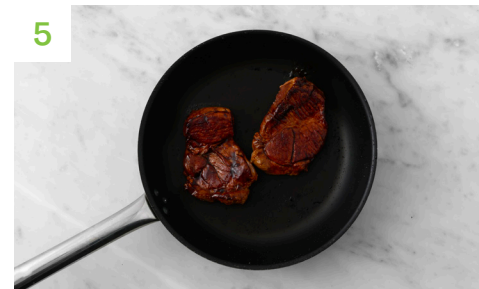
- Nel frattempo, affettate i **ravanelli** a fettine sottili.
- Raccoglieteli in una ciotola e conditeli con un filo d'**olio**, 1 cucchiaino di **zucchero**, 1 pizzico di **sale** e il succo dell'altra metà di **lime**.
- Poco prima di servire, aggiungete nella ciotola anche l'**insalata mista**, condite con un pizzico di **sale** e un filo d'**olio** e mescolate bene.



## Preparare la marinata

**TIP: omettete la sriracha se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa.**

- Raccogliete in una ciotolina la **pasta di miso**, la **sriracha**, il **miele** e il succo di mezzo **lime** (per 2 persone) e mescolate bene.



## Cuocere la carne

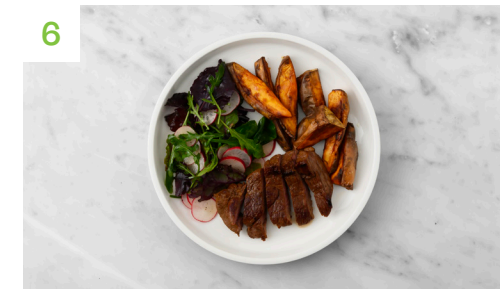
**TIP: voltate la carne con una paletta o con una pinza per non bucarla, così i succhi resteranno all'interno e sarà più tenera e saporita.**

- Scaldare bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
- Aggiungete un filo d'**olio** e cuocete la **carne** per 2-3 minuti per lato, girandola una sola volta (per una cottura media).
- Spegnete il fuoco, unite la **marinata al miso** avanzata e lasciate riposare per 1-2 minuti.
- Tagliate la bistecca a fette di 1-2 cm di spessore.



## Marinare la carne

- Disponete la **bistecca** in un piatto e conditela con **sale** e **pepe**.
- Versate sopra 1/3 della **marinata** al miso e distribuitela uniformemente su entrambi i lati, aiutandovi con un pennello o con le dita, quindi tenete da parte al fresco a marinare per circa 20 minuti.



## Disporre nei piatti

- Disponete la **bistecca** nei piatti e irroratela con il suo fondo di cottura.
- Accompagnate con le **patate** e l'**insalata** con i **ravanelli** marinati.

Buon Appetito!