



# Tagliata di manzo profumata al burro jerk con patate arrosto e broccolo rosolato

40 minuti • Piccante

16



Tagliata di manzo



Cipollotto



Burro



Aglione



Peperoncino Tritato



Patate



Lime



Broccoli



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

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio d'oliva

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Tagliata di manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto**	1 pezzo	2 pezzi
Burro** 7)	4 pacchetti	8 pacchetti
Aglio	2 pezzi	4 pezzi
Peperoncino Tritato 🍷	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Broccoli	1 pezzo	2 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>743 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	2588 kJ/ 619 kcal	349 kJ/ 83 kcal
Grassi (g)	20 g	3 g
Grassi saturi (g)	11 g	1 g
Carboidrati (g)	59 g	8 g
Zuccheri (g)	9 g	1 g
Fibre (g)	13 g	2 g
Proteine (g)	39 g	5 g
Sale (g)	1 g	0 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



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



## Preparare le patate

- Preriscaldare il forno a 220 °C.
- Aprite la confezione della **bistecca** e tenetela fuori dal frigo fino al momento della cottura, così da renderla più tenera.
- Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete tenere la buccia).
- Raccoglietele in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e conditele in modo uniforme.
- Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 30-35 minuti, mescolandole a metà cottura. Alla fine salate a piacere.



## Preparare il burro jerk

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

- Raccogliete il **burro** ammorbidito in una ciotola, unite il **cipollotto**, la scorza del **lime** e un pizzico di **peperoncino** a piacere.
- Una volta che si sarà intiepidito, schiacciate fra pollice e indice gli spicchi d'**aglio**, in modo da ottenere la polpa eliminando la buccia, quindi amalgamate bene gli ingredienti mescolando con una forchetta.



## Cuocere i broccoli

- Togliete il **burro** dal frigo in modo che si ammorbidisca e tenete da parte.
- Riducete il **broccolo** a cimette di circa 3-4 cm.
- Scaldare un cucchiaio d'**olio** per persona in una padella a fuoco medio.
- Aggiungete il broccolo e rosolate per circa 2-3 minuti.
- Unite 200 ml d'**acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 10-12 minuti, finché le cimette saranno tenere. Rimuovete il coperchio e cuocete per altri 2-3 minuti.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



## 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.
- Irrorate la **bistecca** con un filo d'**olio** e conditela con **sale** e **pepe** da entrambi i lati
- Una volta che la padella è calda, unite un filo d'olio e cuocete la bistecca per 2-3 minuti per lato, girandola una volta sola.
- Lasciatela riposare 1-2 minuti, quindi tagliatela a fettine.



## Tagliare gli ingredienti

- Mentre cuocete il broccolo, avvolgete gli spicchi d'**aglio** in un pezzetto di carta stagnola (potete tenere la buccia) e unite un filo d'**olio**.
- Disponete il cartoccio in forno con le patate e cuocete per circa 10-12 minuti.
- Estraiete l'aglio dal cartoccio e lasciatelo intiepidire.
- Nel frattempo affettate il **cipollotto** a rondelle sottili e grattugiate a piacere un po' di scorza di **lime** (senza intaccare la parte bianca, che è amara).



## Disporre nei piatti

- Disponete la **bistecca** nei piatti con le **patate** e i **broccoli**.
- Accompagnate con il **burro jerk**.

Buon Appetito!