



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 spicchi	4 spicchi
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	743 g	100 g
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



Preparare le patate

1. Preriscaldare il forno a 220 °C.
2. Aprite la confezione della **bistecca** e tenetela fuori dal frigo fino al momento della cottura, così da renderla più tenera.
3. Tagliate le **patate** a spicchi di 1 cm (potete tenere la buccia).
4. Raccoglietele in una ciotola con 1 cucchiaio d'**olio** e conditele in modo uniforme.
5. 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.

1. Raccogliete il **burro** ammorbidito in una ciotola, unite il **cipollotto**, la scorza del **lime** e un pizzico di **peperoncino** a piacere.
2. Una volta che si saranno intiepiditi, spremete gli spicchi d'**aglio** nel burro, quindi amalgamate bene gli ingredienti mescolando con una forchetta.



Cuocere i broccoli

1. Togliete il **burro** dal frigo in modo che si ammorbidisca e tenete da parte.
2. Riducete il **broccolo** a cimette di circa 3-4 cm.
3. Scaldare un cucchiaio d'**olio** per persona in una padella a fuoco medio.
4. Aggiungete il broccolo e rosolate per circa 2-3 minuti.
5. 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.
6. 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.

1. Scaldare bene una padella antiaderente a fuoco medio-alto.
2. Irrorate la **bistecca** con un filo d'**olio** e conditela con **sale** e **pepe** da entrambi i lati
3. 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.
4. Lasciatela riposare 1-2 minuti, quindi tagliatela a fette.



Tagliare gli ingredienti

1. Mentre cuocete il broccolo, adagiate gli spicchi d'**aglio** con la buccia su un pezzettino di carta stagnola. Irrorate con un filo d'**olio** e richiudete la carta stagnola fino a formare un cartoccio.
2. Disponete il cartoccio in forno con le patate e cuocete per circa 10-12 minuti.
3. Estraiete l'aglio dal cartoccio e lasciatelo intiepidire.
4. 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

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

Buon Appetito!