



Tagliata di manzo fusion al miso e miele

con ravanelli marinati e patate dolci

40 minuti

16



Patata Dolce



Ravanello



Pasta di Miso



Lime



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 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Lime	1 pezzo	2 pezzi
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	560 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2056 kJ/ 491 kcal	367 kJ/ 88 kcal
Grassi (g)	6 g	1 g
Grassi saturi (g)	3 g	1 g
Carboidrati (g)	70 g	13 g
Zuccheri (g)	17 g	3 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	33 g	6 g
Sale (g)	3 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



Arrostire le patate

- Preriscaldate 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

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



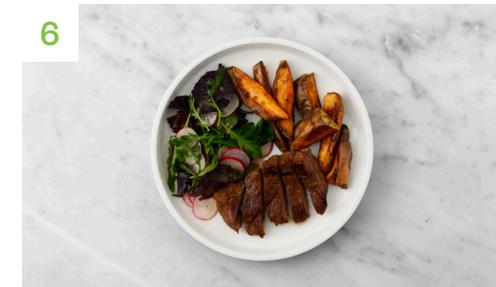
Cuocere la carne

- 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.**
- Scaldate 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!