



# Bistecca di manzo e salsa alla Cipriani con patate alla paprika e broccoli filanti

40 minuti • Piccante

16



Tagliata di manzo



Peperoncino Tritato



Patate



Broccoli



Aglio



Cheddar



Paprika affumicata



Erba Cipollina



Maionese



Senape



Salsa Worcestershire



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
Peperoncino Tritato	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Broccoli	1 pezzo	2 pezzi
Aglio	1 spicchio	1 spicchi
Cheddar** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika affumicata 9)	1 pacchetto	1 pacchetto
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Maionese 8)	3 pacchetti	6 pacchetti
Senape 9)	1 pacchetto	2 pacchetti
Salsa Worcestershire 11)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>744 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	3158 kJ/ 755 kcal	425 kJ/ 102 kcal
Grassi (g)	31 g	4 g
Grassi saturi(g)	12 g	2 g
Carboidrati (g)	58 g	8 g
Zuccheri (g)	11 g	1 g
Fibre (g)	13 g	2 g
Proteine (g)	49 g	7 g
Sale (g)	4 g	0 g

## Allergeni

7) Latte 8) Uova 9) Senape 11) Soia

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!

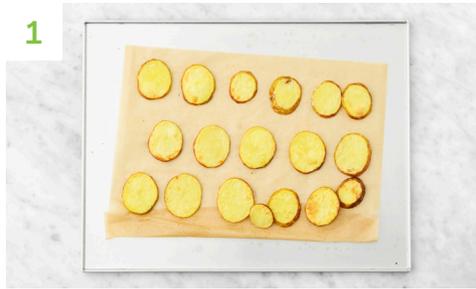
Conservate il kit ricette in frigo

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

- Preriscaldate 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 rondelle di 1 cm (potete tenere la buccia).
- Raccoglietele in una ciotola con 1 cucchiaino d'**olio**, 1-2 cucchiaini di **paprika** 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 la salsa

- Raccogliete in una ciotola la **maionese**, la **senape** (ha un sapore pungente, dosatela secondo i vostri gusti) e la **salsa worcestershire**.
- Tritate finemente l'**erba cipollina**.



## Rosolare i broccoli

- Nel frattempo, riducete il **broccolo** a cimette di circa 3-4 cm.
- Scaldate un cucchiaino d'**olio** per persona in una padella a fuoco medio, aggiungete un pizzico di **peperoncino** (omettetelo se non gradite il piccante, la ricetta sarà comunque deliziosa), il **broccolo** e rosolate per circa 2-3 minuti.



## 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.
  - Irrorate la **bistecca** con un filo d'**olio** e conditela con **sale** e **pepe** da entrambi i lati.
  - Una volta che la padella è ben 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 fette.



## Unire il cheddar

- 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, quindi aggiungete il **cheddar**, coprite di nuovo con il coperchio e proseguite la cottura per 1-2 minuti o finché si sarà sciolto.
- Alla fine salate e pepate a piacere.



## Disporre nei piatti

- Disponete la **bistecca** nei piatti. Unite i **broccoli**, le **patate** e conditele con l'**erba cipollina**.
- Accompagnate con la **salsa**.

Buon Appetito!