

Tagliata di manzo bardata nella pancetta con patate, rucola, mela e olio aromatico

45 minuti • Piccante

16



Tagliata di manzo



Patate



Aglio



Origano



Prezzemolo



Peperoncino



Rucola



Limone



Pancetta



Mela



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

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
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Origano	5 g	5 g
Prezzemolo**	5 g	5 g
Peperoncino 🌶️	1 pezzo	1 pezzo
Rucola**	50 g	100 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Pancetta**	1 pacchetto	2 pacchetti
Mela**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	554 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2598 kJ/ 621 kcal	469 kJ/ 112 kcal
Grassi (g)	27 g	5 g
Grassi saturi (g)	11 g	2 g
Carboidrati (g)	46 g	9 g
Zuccheri (g)	11 g	2 g
Fibre (g)	7 g	1 g
Proteine (g)	41 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

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



Cuocere le patate

- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Portate su fuoco medio-alto una padella antiaderente, unite un filo d'**olio**, le patate e 150 ml di **acqua** (circa un bicchiere) per 2 persone.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché saranno dorate.
- Alla fine salate a piacere e disponetele nei piatti.



Preparare l'insalata

- Tagliate la **mela** a cubetti.
- Mettetela in una ciotola con la **rucola** e condite con **sale**, **pepe** e succo di **limone** a piacere.



Preparare l'olio aromatico

- Sbucciate l'**aglio** e tritatene un po' a piacere insieme al **prezzemolo** e all'**origano**.
- Tagliate il **peperoncino** a rondelle (oppure omettetelo, se non gradite il piccante).
- Raccogliete le erbe e il peperoncino in una ciotolina con, per 2 persone, 100 ml di **olio** (circa mezzo bicchiere), il succo di 1 spicchio di **limone**, un pizzico di **sale** e **pepe**.



Disporre nei piatti

- Disponete la **carne** nei piatti.
- Unite le **patate** e conditele con l'**olio** piccante alle erbe.
- Accompagnate con l'**insalata** di rucola e mela.



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.

- Tagliate la **carne** per il lungo, ricavandone 4 trancetti.
- Avvolgete ciascun trancetto con le fette di **pancetta**.
- Scaldatela bene una padella e cuocete la **carne** avvolta nella pancetta per circa 2 minuti su ciascun lato.

Buon Appetito!