

# Tagliata di manzo e carote dolci al cumino

con salsa di yogurt greco, mela e rucola

25 minuti

16



Erba Cipollina



Carota



Aglio



Cumino



Miele



Rucola



Mela



Burro



Tagliata di manzo



Yogurt Greco



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

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe, Aceto

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Carota**	4 pezzi	8 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Miele	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	50 g	100 g
Mela**	1 pezzo	2 pezzi
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Tagliata di manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Yogurt Greco** 7)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	536 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2060 kJ/ 492 kcal	385 kJ/ 92 kcal
Grassi (g)	20 g	4 g
Grassi saturi(g)	12 g	2 g
Carboidrati (g)	34 g	6 g
Zuccheri (g)	14 g	3 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	33 g	6 g
Sale (g)	2 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 carote

- Togliete la **carne** dal frigo, in modo da renderla più tenera.
- Pelate le **carote** e tagliatele a rondelle di circa 2 cm.
- Portate una padella antiaderente su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e soffriggete l'**aglio** (potete tenere la buccia) per 1-2 minuti. Unite le **carote** e cuocetele per 3-4 minuti.



## Cuocere la carne

- Pulite la padella usata per le carote con carta da cucina (oppure usate una seconda padella).
- Riportatela su fuoco medio-alto, scaldatela molto bene, quindi scioglietevi il **burro** e cuocete la bistecca 2 minuti per lato, voltandola con una pinza o con una paletta per non bucarla.
- Spegnete, condite con **sale, pepe** e lasciate riposare per 2-3 minuti prima di tagliarla a fettine.



## Preparare la salsa

- Nel frattempo, tritate finemente l'**erba cipollina** e raccoglietela in una ciotolina con lo **yogurt**, un filo d'**olio**, un pizzico di **sale, pepe** e mescolate con cura.



## Condire la rucola

- Sbucciate la **mela** (potete usare un pelapatate) e tagliatela a fettine sottili.
- Mettetele in una ciotola con la **rucola** e condite con **sale, aceto e olio** a piacere.



## Preparare il condimento

- Mescolate in una ciotolina per 2 persone, 100 ml d'**acqua** tiepida, 1 cucchiaino di **cumino**, il **miele, sale e pepe**.
- Versate la miscela ottenuta sulle carote e proseguita la cottura per 7-8 minuti, finché saranno tenere e dorate, poi disponetele nei piatti.



## Disporre nei piatti

- Disponete la **bistecca** nei piatti e accompagnate con le **carote** glassate e l'insalata di **mela e rucola**.
- Guarnite con lo **yogurt all'erba cipollina**.

Buon Appetito!