

# Tagliata di manzo e carote al miele e cumino

con yogurt greco, mela e rucola

25 minuti

16



Erba Cipollina



Carota



Aglio



Cumino



Miele 100% italiano



Rucola



Mela



Tagliata di manzo



Yogurt Greco



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
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Carota**	4 pezzi	8 pezzi
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Cumino	1 pacchetto	1 pacchetto
Miele 100% italiano	1 pacchetto	2 pacchetti
Rucola**	50 g	100 g
Mela**	1 pezzo	2 pezzi
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	<b>528 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1809 kJ/ 432 kcal	343 kJ/ 82 kcal
Grassi (g)	13 g	3 g
Grassi saturi (g)	8 g	2 g
Carboidrati (g)	34 g	7 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)



### Tagliare le verdure

- 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** 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 e scaldatela molto bene. Unite una noce di **burro**, fatelo sciogliere e cuocete la **carne** 2 minuti per lato, voltandola con una pinza o con una paletta per non bucarla.
- Spegnete, condite con **sale** e **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 proseguite la cottura per 7-8 minuti, finché saranno tenere e dorate, poi disponetele nei piatti.



### Disporre nei piatti

- Tagliate la **bistecca** a fette sottili e distribuitela nei piatti accompagnando con le **carote** glassate e l'insalata di **mela** e **rucola**.
- Guarnite con lo **yogurt** all'**erba cipollina**.

Buon Appetito!