

Bistecca di manzo su hummus di ceci con carote arcobaleno glassate al miele

35 minuti

16



Carota



Miele 100% italiano



Timo



Origano Secco



Aglio



Scalognon



Tagliata di manzo



Ceci



Tahina



Paprika Dolce



Salvia



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
Carota**	3 pezzi	6 pezzi
Miele 100% italiano	2 pacchetti	4 pacchetti
Timo**	5 g	5 g
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Tagliata di manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Tahina 3)	1 bustine	2 bustine
Paprika Dolce	1 pacchetto	1 pacchetto
Salvia**	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	514 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2436 kJ/ 582 kcal	474 kJ/ 113 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g
Grassi saturi (g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	47 g	9 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	19 g	4 g
Proteine (g)	43 g	8 g
Sale (g)	2 g	0 g

Allergeni

3) Semi di sesamo

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

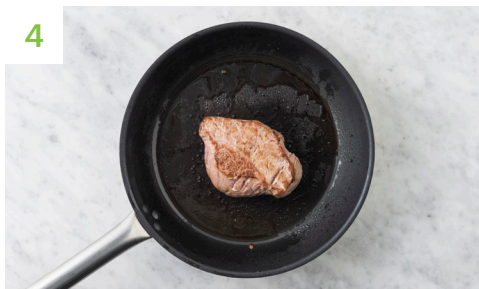


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare l'hummus di ceci

- Scolate i **ceci** dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto acqua corrente. Sbucciate e tagliate a metà l'**aglio**.
- Rosolate l'**aglio** con un filo d'**olio** in una padella antiaderente a fuoco medio, per 1-2 minuti.
- Aggiungete i **ceci**, la **salvia**, un pizzico di **sale**, **pepe**, 200 ml d'**acqua** (per 2 persone) e cuocete con un coperchio per 5-6 minuti.
- Eliminate aglio e salvia.
- Frullate i ceci e il loro fondo di cottura con 1 cucchiaino di olio per persona, la **tahina**, un pizzico di **paprika**, fino a ottenere una crema. Se necessario, aggiungete altra acqua calda per regolare la consistenza e aggiustate di sale.



Cuocere la carne

- Condite la **bistecca** con un pizzico di **sale** e un filo d'**olio** su entrambi i lati e cuocetela a fuoco medio-alto in una padella antiaderente calda per 1 minuto e mezzo su ogni lato (per una cottura media).
- Trasferite su un piatto e fate riposare per qualche minuto.



Glassare le carote

- Sbucciate e tritate lo **scalogno**.
- Pelate le **carote** e tagliatele a rondelle di 1 cm.
- Sciogliete il **miele** con 50 ml di **acqua** e condite con un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Scaldate un filo di **olio extravergine** in una padella capiente (preferibilmente antiaderente) a fuoco medio.
- Soffriggete lo **scalogno** per 3-4 minuti con 1 cucchiaino di **acqua**, quindi aggiungete le **carote** e proseguite per altri 3-4 minuti. Incorporate la miscela di **miele**, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 7-8 minuti, mescolando spesso, finché saranno tenere e dorate.



Disporre nei piatti

- Disponete l'**hummus di ceci** nei piatti.
- Tagliate la **bistecca** a fette e aggiungetela a fianco.
- Accompagnate con le **carote** glassate e guarnite con un cucchiaino d'**olio alle erbe** e qualche rametto di **timo**.



Preparare l'olio alle erbe

- Nel frattempo, mescolate in una ciotolina 2-3 rametti di **timo** (tenete da parte qualche rametto per la decorazione), 1/2 cucchiaini di **origano** e 2-3 cucchiaini di **olio**.
- Aggiustate con un pizzico di **sale** e **pepe** e tenete da parte.

Buon Appetito!