



# Tagliata di manzo e cardoncelli saporiti con pasta di miso e purè casereccio di patate

45 minuti

16



Patate



Tagliata di manzo



Funghi Cardoncelli



Pasta di Miso



Erba Cipollina



Formaggio a pasta dura  
grattugiato



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

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

## Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

## Ingredienti

	2P	4P
Patate	3 pezzi	6 pezzi
Tagliata di manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Cardoncelli**	125 g	250 g
Pasta di Miso <b>11</b> <b>13</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti
Erba Cipollina**	5 g	5 g
Formaggio a pasta dura grattugiato** <b>7</b> <b>8</b> )	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	525 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2156 kJ/ 515 kcal	411 kJ/ 98 kcal
Grassi (g)	12 g	2 g
Grassi saturi (g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	53 g	10 g
Zuccheri (g)	2 g	0 g
Fibre (g)	6 g	1 g
Proteine (g)	40 g	8 g
Sale (g)	4 g	1 g

## Allergeni

**7)** Latte **8)** Uova **11)** Soia **13)** Cereali contenenti glutine

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 il puré

- Portate a bollire una pentola d'**acqua** salata. Usate un bollitore o coprite la pentola con un coperchio per velocizzare la bollitura.
- Sbucciate e tagliate le **patate** a tocchetti di circa 2-3 cm e lessatele per 15-18 minuti.
- Scolatele e trasferitele di nuovo nella pentola. Schiacciatele con uno schiacciapatate o con una forchetta. Riportate la pentola su fuoco basso, aggiungete 1 cucchiaio di **burro**, mescolate e proseguite la cottura per 1-2 minuti.
- Spegnete il fuoco, aggiungete il **formaggio grattugiato** e regolate di **sale** e **pepe**.



## Cuocere la carne

- Ripulite la padella con carta da cucina, portatela di nuovo su fuoco medio-alto con un filo d'**olio** e scaldatela molto bene.
- Condite uniformemente la **bistecca** con un pizzico di **sale** e un filo d'**olio**.
- Cuocetela per 3 minuti su ogni lato (per una cottura media). Trasferite su un piatto e fate riposare per qualche minuto..



## Preparare i funghi

- Nel frattempo, ripulite i **funghi** da eventuale terriccio e tagliateli a metà nel senso della lunghezza.
- Con un coltello affilato, incidete la polpa dei funghi con 4 o 5 tagli in diagonale, facendo attenzione a non affondare il coltello fino alla fine e a lasciare la buccia intatta.
- Fate altri 4 o 5 tagli nell'altro verso, sempre in diagonale, formando un disegno a scacchiera.
- Mescolate in una ciotolina la **pasta di miso** con 2 cucchiai d'**acqua**.



## Disporre nei piatti

- Disponete il **puré di patate** nei piatti coi **funghi**.
- Aggiungete la **bistecca** e guarnite con l'**erba cipollina**.



## Cuocere i funghi

- Scaldate bene 2 cucchiai d'**olio** in una padella ampia a fuoco medio.
- Unite i **funghi** e piastrateli 2-3 minuti per lato.
- Sfumate con la **salsa** al miso e cuocete per altri 1-2 minuti, poi disponeteli nei piatti.
- Nel frattempo, tritate l'**erba cipollina**.

Buon Appetito!