



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

35 minuti

16



Carota



Miele 100% italiano



Timo



Origano Secco



Aglio



Scalognò



Tagliata di manzo



Ceci



Tahina



Paprika affumicata



Salvia



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

Dalla dispensa: 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
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 bustina	2 bustine
Paprika affumicata 9)	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)	2447 kJ/ 585 kcal	476 kJ/ 114 kcal
Grassi (g)	18 g	4 g
Grassi saturi(g)	5 g	1 g
Carboidrati (g)	48 g	9 g
Zuccheri (g)	9 g	2 g
Fibre (g)	19 g	4 g
Proteine (g)	43 g	8 g
Sale (g)	3 g	1 g

Allergeni

3) Semi di sesamo 9) Senape

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

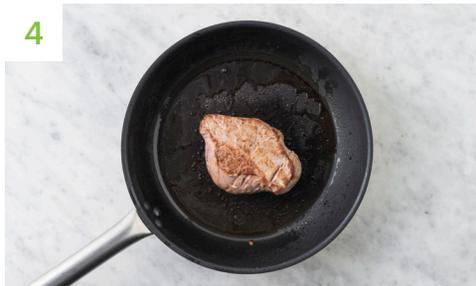


Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito hellofresh.it



Preparare l'hummus

- 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 d'**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 uniformemente la **bistecca** con un pizzico di **sale** e un filo d'**olio**.
- Scaldate bene una padella antiaderente su fuoco medio-alto.
- Una volta calda, unite la bistecca e cuocetela per 3 minuti 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.
- Mettete il **miele** in una ciotolina con 50 ml di **acqua**, un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Scaldate un filo d'**olio** in una padella capiente (preferibilmente antiaderente) a fuoco medio.
- Soffriggete lo **scalogno** con 1 cucchiaino d'**acqua** per 3-4 minuti, quindi aggiungete le **carote** e proseguite per altri 3-4 minuti. Incorporate con 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** nei piatti.
- Unite la **bistecca**, tagliata a fettine.
- Accompagnate con le **carote** e condite con un cucchiaino d'**olio** alle erbe e con qualche rametto di **timo**.



Preparare l'olio

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

Buon Appetito!