



# Tagliata di manzo in salsa gremolata con patate rustiche, finocchi e mandorle

25 minuti

11



Tagliata di manzo



Patate



Finocchio



Prezzemolo



Limone



Aglio



Formaggio a pasta  
dura grattugiato



Mandorle affettate



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

**Ricetta personalizzata:** Prestate attenzione ai riquadri rosa presenti su questa scheda se avete scelto di aggiungere o sostituire una proteina alla vostra ricetta.

Dalla dispensa: Olio di 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
Tagliata di manzo**	1 pacchetto	2 pacchetti
Patate	8 pezzi	16 pezzi
Finocchio	1 pezzo	2 pezzi
Prezzemolo**	5 g	10 g
Limone	1 pezzo	1 pezzo
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Mandorle affettate 2)	1 pacchetto	2 pacchetti

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	508 g	100 g	633 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2491 kJ/ 595 kcal	490 kJ/ 117 kcal	3244 kJ/ 775 kcal	513 kJ/ 122 kcal
Grassi (g)	28 g	6 g	33 g	5 g
Grassi saturi(g)	8 g	2 g	11 g	2 g
Carboidrati (g)	41 g	8 g	41 g	6 g
Zuccheri (g)	6 g	1 g	6 g	1 g
Fibre (g)	7 g	1 g	7 g	1 g
Proteine (g)	38 g	8 g	63 g	10 g
Sale (g)	2 g	0 g	3 g	0 g

## Allergeni

2) Frutta a guscio 7) Latte 8) Uova

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)

1



## Cuocere le patate

- Tirate fuori la **bistecca** dal frigo e tenete da parte.
- Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia).
- Portate su fuoco medio-alto una padella antiaderente, unite un filo d'**olio**, le **patate** e 150 ml d'**acqua** (circa mezzo bicchiere) per 2 persone.
- Coprite con un coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti.
- Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché saranno dorate.
- Alla fine spolverizzate con il **formaggio grattugiato** e salate a piacere.

3



## Cuocere la bistecca

- 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 prima di tagliarla.

2



## Preparare la gremolada

- Grattugiate a piacere un po' di scorza di limone (senza intaccare la parte bianca, che è amara) e un po' di aglio (oppure omettetelo se non lo gradite).
- Tritate finemente il **prezzemolo** e trasferitelo in una ciotolina. Unite scorza di limone e aglio, il succo di uno spicchio di **limone**, 2 cucchiaini d'**olio**, **sale** e **pepe** e mescolate bene.
- Eliminate la base dura e le punte del **finocchio** e affettatelo a fette sottili di circa 1 cm.
- Raccogliete **finocchi** e **mandorle** in una ciotola e condite a piacere con un pizzico di **sale**, **pepe**, **olio** e il succo di uno spicchio di **limone**.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete la **bistecca** nei piatti e irroratela con la **gremolada**.
- Accompagnate con le **patate** e l'insalata di **finocchi** e **mandorle**.

Buon Appetito!