

Tagliata di manzo e crema di yogurt greco con carote al cumino, rucola e mela

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**	100 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	553 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1839 kJ/ 440 kcal	333 kJ/ 80 kcal
Grassi (g)	13 g	2 g
Grassi saturi (g)	8 g	1 g
Carboidrati (g)	35 g	6 g
Zuccheri (g)	15 g	3 g
Fibre (g)	9 g	2 g
Proteine (g)	34 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



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, scaldatela molto bene a fuoco medio-alto, quindi unite il burro, fatelo sciogliere e unite la **bistecca** e cuocetela per 3 minuti su ogni lato (per una cottura media) 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!