



Bistecca di manzo con scalogno fondente porro piastrato e crema di ceci alla salvia

Conta Calorie 35 minuti

12



Bistecca di Manzo



Scalognò



Porro



Ceci



Prezzemolo



Burro



Salvia



Aglio

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio
extravergine di oliva

Prima di cominciare

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

Adesso divertitevi a cucinare!

Ingredienti

	2P	4P
Bistecca di Manzo**	220 g	440 g
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi
Porro	1 pezzo	2 pezzi
Ceci	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	10 g
Burro** 7)	2 pacchetti	4 pacchetti
Salvia**	5 g	10 g
Aglio	1 spicchio	2 spicchi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	402 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2080 kJ/ 497 Kcal	517 kJ/ 124 Kcal
Grassi (g)	22 g	5 g
Grassi saturi(g)	6 g	1 g
Carboidrati (g)	32 g	8 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g
Fibre (g)	15 g	4 g
Proteine (g)	37 g	9 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



Tagliare le verdure

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Sbucciate e tagliate lo **scalogno** a fette sottili per il senso della lunghezza.
- Mondate il **porro** rimuovendo uno strato esterno e la parte verde finale, tagliatelo a metà per il lungo e ungetelo su entrambi i lati con un filo di **olio extravergine**.
- Sbucciate e tagliate l'**aglio** a metà.
- Scolate i **ceci** e sciacquateli sotto acqua corrente.



Cuocere la carne

- Pulite con carta da cucina la padella utilizzata per il **porro** e scaldatevi un filo di **olio extravergine**.
- Condite la **bistecca** con un pizzico di **sale** su entrambi i lati e cuocetela a fuoco medio-alto per 1 minuto e mezzo su ogni lato (per una cottura media).
- Trasferite su un piatto e fate riposare per qualche minuto.



Piastrare il porro

- Scaldate una padella antiaderente e cuocetevi il **porro** a fuoco medio 5 minuti per lato, con un coperchio.
- Togliete il coperchio, alzate il fuoco e proseguite la cottura per 2 minuti su ogni lato, cercando di sfaldarlo delicatamente con un cucchiaio di legno per cuocerlo uniformemente: dovrà risultare ben piastrato.
- Condite con un pizzico di **sale** e trasferite in un piatto.



Stufare lo scalogno

- Portate la padella della **bistecca** su fuoco basso e aggiungete una noce di **burro**, qualche foglia di **salvia** e lo **scalogno**.
- Condite con un pizzico di **sale** e fate cuocere per 5 minuti con il coperchio, finché lo **scalogno** non si sarà ammorbidito.
- Poco prima di servire, tagliate la **bistecca** a fette sottili in modo perpendicolare rispetto alle sue fibre: così resterà più tenera.



Preparare la crema di ceci

- Rosolate l'**aglio** con un filo di **olio extravergine** in una padella antiaderente a fuoco medio, per 1-2 minuti.
- Aggiungete i **ceci**, 2-3 foglie di **salvia**, un pizzico di **sale** e **pepe** e cuocete per 4-5 minuti.
- Eliminate l'**aglio** e la **salvia**.
- Trasferite i **ceci** in un bicchiere per mixer, unite 1 cucchiaio di **olio extravergine** per persona, 2-3 cucchiai di **acqua calda** e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Se necessario, aggiungete altra **acqua calda**.



Disporre nei piatti

- Adagiate la **bistecca** tagliata nel piatto e guarnitela con lo **scalogno** e un cucchiaio del suo fondo di cottura.
- Distribuite accanto il **porro** e la crema di **ceci**, arricchendola con il **prezzemolo** e un filo di **olio extravergine**.



Ti piace cucinare con HelloFresh?
Scarica la nostra app e raccontaci com'è andata!

Buon Appetito!