



# 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	<b>402 g</b>	<b>100 g</b>
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

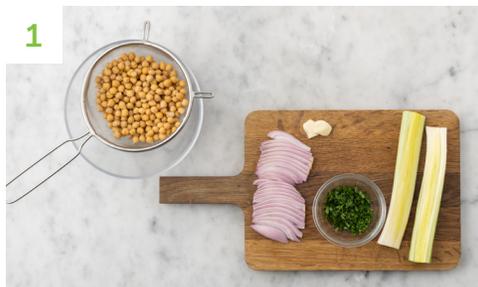
7) Latte

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!

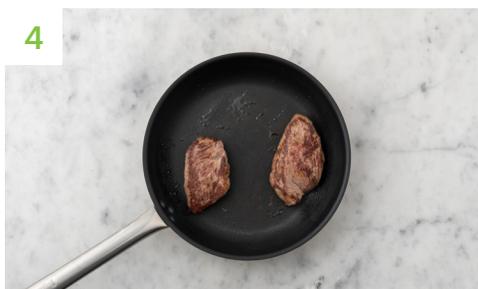
### Conservate il kit ricette in frigo

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.



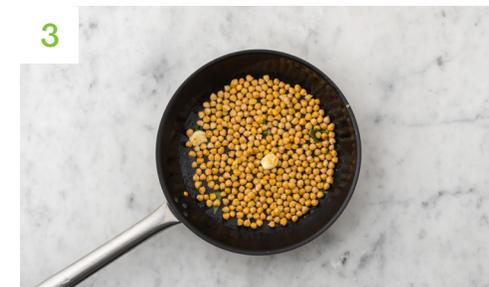
## Piastrare il porro

- 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.



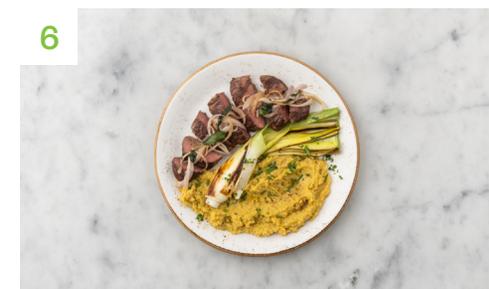
## Stufare lo scalogno

- 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!**