



Manzo marinato con porri, chips di tortillas e insalata di rucola e ravanelli

Conta Calorie 30 minuti • Mangiami per primo

14



Bistecca di Manzo



Rucola



Zenzero



Ravanello



Mini Tortilla Di Farina Bianca



Salsa di Soia



Timo



Porro

Dalla dispensa: Sale, Pepe, Olio extravergine di oliva, Zucchero

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
Rucola**	50 g	100 g
Zenzero	1 pezzo	2 pezzi
Ravanello**	125 g	250 g
Mini Tortilla Di Farina Bianca 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Salsa di Soia 11) 13)	1 pacchetto	1 pacchetto
Timo**	5 g	10 g
Porro	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	357 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2112 kJ/ 505 Kcal	593 kJ/ 142 Kcal
Grassi (g)	17 g	5 g
Grassi saturi(g)	4 g	1 g
Carboidrati (g)	50 g	14 g
Zuccheri (g)	7 g	2 g
Fibre (g)	4 g	1 g
Proteine (g)	34 g	10 g

Allergeni

11) Soia **13)** Cereali contenenti glutine

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

- Eliminate gli estremi dei **ravanelli** e tagliateli in mezzelune sottili.
- Pulite il **porro**, rimuovendo lo strato esterno, quindi tagliatelo a rondelle molto sottili.



Scaldare le tortillas

- Ungete le **tortillas** con un filo di **olio extravergine** e tostatele in una padella antiaderente per 1-2 minuti su ogni lato, fino a renderle croccanti.
- Tagliatele a spicchi.



Preparare la marinata

- Sfogliate il **timo**, tenendo da parte 3-4 rametti.
- Sbucciate e grattugiate lo **zenzero**.
- Preparate la **marinata**: unite in una ciotola lo **zenzero** (dosato a piacere), la **salsa di soia**, le foglie di **timo**, un filo di **olio extravergine** e 1 cucchiaino di **zucchero**.
- Tagliate la **carne** a strisciole sottili, in direzione perpendicolare rispetto al verso delle fibre, e immergetela nella ciotola con la **marinata**.



Cuocere la carne

- Riportate la padella su fuoco medio e scaldate un filo di **olio extravergine**.
- Rosolate il **porro** con un pizzico di **sale** per 5-6 minuti, aggiungendo 1 cucchiaino di **acqua** se necessario. Trasferite su un piatto e tenete da parte.
- Scaldate nuovamente la padella con un filo di **olio extravergine** e cuocete la **carne** con la sua **marinata**, a fuoco vivo, per 1 minuto e mezzo, mescolando regolarmente.



Condire l'insalata

- Mescolate in un'insalatiera un filo di **olio extravergine**, 1 cucchiaino di **aceto** e un pizzico di **sale**.
- Unite la **rucola**, i **ravanelli** e mescolate.



Disporre nei piatti

- Distribuite nei piatti la **carne** con il suo fondo di cottura e decoratela con i rametti di **timo** tenuti da parte.
- Accompagnate con il **porro**, l'**insalata** e le **tortillas**.



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

Buon Appetito!