



Manzo con puré di cannellini alla paprika

carote arcobaleno al miele e olio alle erbe

Conta Calorie 35 minuti

12



Bistecca di Manzo



Fagioli Cannellini



Paprika Dolce



Carota



Miele



Timo



Origano Secco



Aglio



Scalognò

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
Fagioli Cannellini	1 pacchetto	2 pacchetti
Paprika Dolce	1 pacchetto	2 pacchetti
Carota	3 pezzi	6 pezzi
Miele	2 pacchetti	4 pacchetti
Timo**	5 g	10 g
Origano Secco	1 pacchetto	2 pacchetti
Aglio	1 spicchio	2 spicchi
Scalogno	1 pezzo	2 pezzi

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	541 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	1982 kJ/ 474 Kcal	366 kJ/ 88 Kcal
Grassi (g)	10 g	2 g
Grassi saturi (g)	0.2 g	0.04 g
Carboidrati (g)	48 g	9 g
Zuccheri (g)	8 g	1 g
Fibre (g)	20 g	4 g
Proteine (g)	37 g	7 g

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 gli ingredienti

- Pelate le **carote** e tagliatele a rondelle di 1 cm.
- Scolate i fagioli dal liquido di conservazione e sciacquateli sotto **acqua** corrente.
- Sbucciate e tagliate a metà lo spicchio di **aglio**.
- Sbucciate e tritate finemente lo **scalogno**.



Preparare l'olio alle erbe

- Mescolate 2-3 rametti di **timo** (tenete da parte qualche rametto per la decorazione), 1/2 cucchiaino di **origano** e 2-3 cucchiai d'**olio** in una ciotolina.
- Aggiustate con un pizzico di **sale** e **pepe** e tenete da parte.



Preparare la crema di cannellini

- Rosolate lo **scalogno** con un filo di olio in una padella antiaderente a fuoco medio, per 2-3 minuti.
- Aggiungete i fagioli, 2-3 rametti di **timo**, un pizzico di **sale** e **pepe** e cuocete per 4-5 minuti.
- Frullate i fagioli con 1 cucchiaino di **olio extravergine** per persona, 1 cucchiaino di **paprika**, 2-3 cucchiai di **acqua** calda e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Se necessario, aggiungete altra **acqua** calda. Aggiustate di **sale**.



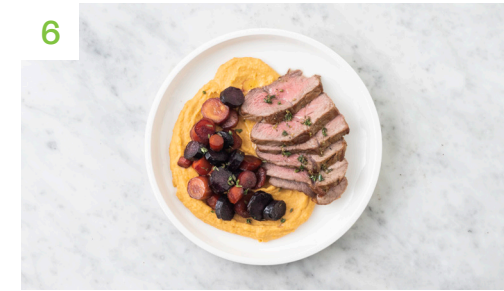
Cuocere la carne

- Condite la **carne** con un pizzico di **sale** e un filo d'**olio** su entrambi i lati e cuocetela a fuoco medio-alto in una padella antiaderente calda per 1 minuto e mezzo su ogni lato (per una cottura media).
- Trasferite in un piatto e fate riposare per qualche minuto.



Glassare le carote

- Sciogliete il **miele** con 50 ml di **acqua** e condite con un pizzico di **sale** e **pepe**.
- Scaldate un filo di **olio extravergine** in una padella capiente (preferibilmente antiaderente) a fuoco medio.
- Soffriggete l'**aglio** per 1-2 minuti, quindi aggiungete le **carote** e cuocete per 3-4 minuti. Versate la miscela di **miele** e proseguite la cottura per 5-6 minuti, fino a quando le **carote** saranno morbide.



Disporre nei piatti

- Disponete il puré di **fagioli cannellini** su un lato del piatto.
- Tagliate la **bistecca** a fette e aggiungetela a fianco del puré.
- Accompagnate con le **carote** glassate e guarnite con un cucchiaino d'**olio alle erbe** e qualche rametto di **timo**.

