



# Manzo stile Cajun e salsa creola con patate dolci e carote arrosto

Conta Calorie 40 minuti

12



Bistecca di Manzo



Lime



Pomodoro



Origano



Patata Dolce



Mix di spezie stile Cajun



Cipollotto



Carota

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
Lime	1 pezzo	2 pezzi
Pomodoro	1 pezzo	2 pezzi
Origano**	5 g	10 g
Patata Dolce	1 pezzo	2 pezzi
Mix di spezie stile Cajun 14)	1 pacchetto	2 pacchetti
Cipollotto	1 pezzo	2 pezzi
Carota	2 pezzi	4 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	<b>544 g</b>	<b>100 g</b>
Energia (kJ/kcal)	1693 kJ/ 405 Kcal	74 Kcal/ 311 kJ
Grassi (g)	10 g	1.8 g
Grassi saturi(g)	0.02 g	0g
Carboidrati (g)	45 g	8 g
Zuccheri (g)	7 g	1.3 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	28 g	5 g

## Allergeni

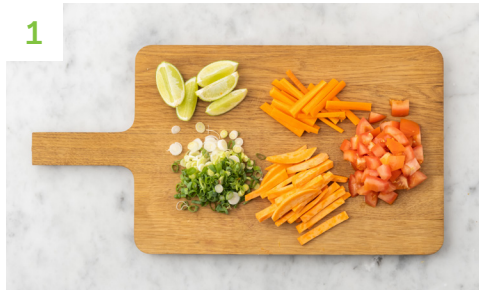
14) Anidride solforosa e solfiti

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

- Preriscaldare il forno a 220°C (200°C se ventilato).
- Pelate la **patata dolce** e la **carota** e tagliatele a bastoncini sottili.
- Tagliate il **pomodoro** a cubetti di circa 0,5 cm.
- Tritate finemente il **cipollotto**.
- Tagliate il **lime** a spicchi.



## Comporre la salsa creola

- Unite in una ciotola il **pomodoro** e il **cipollotto**, quindi condite con il succo di 1-2 spicchi di **lime** (dosatelo a piacere), un filo di **olio extravergine**, **sale** e **pepe**.



## Arrostire le verdure

- Distribuite le **patate dolci** e le **carote** su una teglia foderata con carta da forno, conditele con **sale**, un filo di **olio extravergine** e qualche fogliolina di **origano**.
- Cuocete in forno per 22-25 minuti, fino a doratura.



## Cuocere la carne

- Scaldare una padella antiaderente a fuoco medio con 1-2 cucchiaini di **olio extravergine**.
- Cuocete la **bistecca** 1 minuto e mezzo per lato (per una cottura media).
- Lasciatela riposare per qualche minuto, poi tagliatela a fette.



## Insaporire la carne

- Unite in un piatto fondo 1-2 cucchiaini di **mix di spezie**, un filo di **olio extravergine**, un pizzico di **sale** e il succo di uno **spicchio di lime**.
- Mescolate con cura e distribuite il composto su entrambi i lati della **bistecca**.
- Lasciate riposare fino al momento della cottura.



## Disporre nei piatti

- Disponete la **bistecca** nel piatto e guarnitela con un cucchiaino di **salsa creola**.
- Accompagnate con le **verdure** al forno e servite la restante **salsa creola** in una ciotolina.



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

**Buon Appetito!**