

# Tagliata di manzo con funghi trifolati e purè light di cavolfiore

Conta Calorie 35 minuti

11



Bistecca di Manzo



Funghi Champignon



Aglio



Cipolla



Patate



Noce moscata



Prezzemolo



Formaggio a pasta dura grattugiato



Cavolfiore

## 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       |
| Funghi Champignon                            | 125 g       | 250 g       |
| Aglio  | 1 spicchio  | 2 spicchi   |
| Cipolla                                      | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Patate                                       | 1 pezzo     | 2 pezzi     |
| Noce moscata                                 | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Prezzemolo**                                 | 5 g         | 10 g        |
| Formaggio a pasta dura grattugiato** (7) (8) | 1 pacchetto | 2 pacchetti |
| Cavolfiore                                   | 500 g       | 1000 g      |

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

|                                  | Per porzione         | Per 100g           |
|----------------------------------|----------------------|--------------------|
| per gli ingredienti non cucinati | 597 g                | 100 g              |
| Energia (kJ/kcal)                | 1817 kJ/<br>434 Kcal | 304 kJ/<br>73 Kcal |
| Grassi (g)                       | 16 g                 | 3 g                |
| Grassi saturi(g)                 | 4 g                  | 0.6 g              |
| Carboidrati (g)                  | 28 g                 | 5 g                |
| Zuccheri (g)                     | 10 g                 | 2 g                |
| Fibre (g)                        | 9 g                  | 1 g                |
| Proteine (g)                     | 42 g                 | 7 g                |
| Salt (g)                         | 0.5 g                | 0.1 g              |

## Allergeni

7) Latte 8) Uova

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

- Portate a bollore abbastanza **acqua** per lessare le **verdure**.
- Riducete il **cavolfiore** in piccole cimette.
- Sbucciate la **patata** e tagliatela a dadini di 1 cm.



## Preparare il purè di cavolfiore

- Riportate la pentola con le **patate** e il **cavolfiore** schiacciati su fuoco basso mescolando energicamente per incorporare aria.
- Aggiungete il **formaggio grattugiato** e continuate a mescolare.
- Aggiungete dell'**acqua** di cottura a seconda della consistenza che desiderate ottenere.
- Spegnete il fuoco, unite un pizzico di **noce moscata** e aggiustate di **sale** e **pepe**.



## Cuocere le verdure

**TIP: tenete da parte una tazza di acqua di cottura delle verdure, potrà servire per preparare il purè.**

- Salate l'**acqua** e cuocete le **patate** e il **cavolfiore** per 10-12 minuti.
- Verificate che si siano ammorbiditi, quindi scolateli e schiacciateli con lo schiacciapatate (o una forchetta).
- Rimetteteli nella pentola, conditeli con un filo di **olio d'oliva**, **sale** e **pepe**, coprite con un coperchio e tenete al caldo.



## Cuocere la carne

- Utilizzando la padella dello step 3, scaldate un filo di **olio d'oliva** a fuoco medio.
- Cuocete la **carne** per 1-2 minuti per lato (per una cottura media).
- Aggiustate di **sale** e **pepe** a piacere.
- Lasciate riposare per 4-5 minuti, poi tagliate la **carne** a strisciole di circa 1 cm di spessore.



## Trifolare i funghi

- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Sbucciate e tritate la **cipolla** e l'**aglio**.
- Scaldate un filo di **olio d'oliva** in una padella antiaderente, unite l'**aglio** e la **cipolla** e lasciate soffriggere per 3 minuti.
- Lavate ed eliminate la parte più dura del gambo dei **funghi**, tagliateli grossolanamente e uniteli nella padella con **sale**, **pepe** e metà del **prezzemolo** tritato: cuocete per 7-8 minuti, poi trasferiteli in un piatto e tenete al caldo.



## Disporre nei piatti

- Disponete la **carne** su un lato del piatto.
- Accompagnate con il purè di **cavolfiore** e disponete i **funghi** trifolati sopra.
- Guarnite con il **prezzemolo** rimasto.



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

**Buon Appetito!**