

# 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/ 434 Kcal	304 kJ/ 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 striscioline 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!**