



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

35 minuti

11



Bistecca di Manzo



Funghi Champignon



Aglio



Cipolla



Patate



Noce moscata



Prezzemolo



Formaggio a pasta dura grattugiato



Cavolfiore



Burro



Com'è andata la tua consegna?
Scannerizza il QR code
e faccelo sapere!

Dalla dispensa: Olio d'oliva, Sale, Pepe

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**	1 pacchetto	2 pacchetti
Funghi Champignon	125 g	250 g
Aglio	1 pezzo	2 pezzi
Cipolla	1 pezzo	2 pezzi
Patate	2 pezzi	4 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
Burro** (7)	2 pacchetti	4 pacchetti

**Conservare al fresco

Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	705 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2376 kJ/ 568 kcal	337 kJ/ 81 kcal
Grassi (g)	23 g	3 g
Grassi saturi(g)	8 g	1 g
Carboidrati (g)	42 g	6 g
Zuccheri (g)	10 g	1 g
Fibre (g)	11 g	2 g
Proteine (g)	44 g	6 g
Sale (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** a piccole cimette.
- Sbucciate la **patata** e tagliatela a dadini di 1 cm.
- Sbucciate e tritate finemente la **cipolla**.
- Sbucciate l'**aglio** e dividetelo a metà.
- Tritate finemente il **prezzemolo**.
- Lavate i **funghi** e asciugateli con carta da cucina, eliminate la parte più dura del gambo e tagliateli a fette.



Preparare il purè di cavolfiore

- Riportate le **patate** e il **cavolfiore** schiacciati su fuoco basso, aggiungete il **burro**, mescolate e proseguite la cottura per 1-2 minuti circa, quindi spegnete e aggiungete il **formaggio grattugiato** e un pizzico di **noce moscata**, fino a ottenere un purè cremoso.
- Aggiustate di **sale** e **pepe** se necessario.



Cuocere le verdure

- Salate l'**acqua** e cuocete le **patate** e il **cavolfiore** per 12-15 minuti.
- Verificate la cottura con una forchetta, quindi scolateli, rimetteteli nella pentola e schiacciateli con lo schiacciapatate (o una forchetta).



Cuocere la carne

- TIP: voltate la carne con una paletta o con una pinza per non bucarla, così i succhi resteranno all'interno e sarà più tenera e saporita.**
- Riportate la padella usata per i funghi su fuoco medio e scaldate 1-2 cucchiaini di **olio**.
 - Condite la **carne** su entrambi i lati con un pizzico di **sale** e **pepe**, quindi cuocetela in padella calda per 4 minuti.
 - Voltatela e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti.



Trifolare i funghi

- Scaldate intanto un filo di **olio d'oliva** in una padella antiaderente, unite l'**aglio** e la **cipolla** e soffriggete per 3 minuti.
- Eliminate l'**aglio** e unite i **funghi** 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

- Fate riposare la **carne** per 2-3 minuti, quindi tagliatela a fettine e disponetela nei piatti.
- Accompagnate con il **purè di cavolfiore** e **patate** e con i **funghi** trifolati sopra.
- Guarnite con il **prezzemolo** rimasto.