



**HELLO
FRESH**

Straccetti di manzo alla mediterranea

con patate al rosmarino, rucola e datterini

Poche calorie

Preparation time : 40 min.



Fettina di
scamone



Patate



Rosmarino



Rucola



Pomodorini



Cipolla



Datterini



Farina



Glassa Al



Balsamico



Sale



Olio d'oliva



Pepe



What did you think of this recipe?
Scan the QR code to share your feedback.

Find the full recipe and preparation details online.
<https://hfresh.cottey.fr/it-IT/recipes/straccetti-di-manzo-alla-mediterranea-4>

Detach me! _____

Before you start

Plan ahead by checking the use-by dates of your ingredients. Rinse fresh produce and prepare the quantities listed below.

Utensils

Padella, Teglia con carta da forno, Ciotola

Ingredients for 1-6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Fettina di scamone (pacchetto)	2	4	6
Patate (pezzo(i))	8	16	24
Rosmarino (pezzo(i))	1	2	3
Rucola (g)	100	200	300
Pomodorini Datterini (g)	150	250	450
Cipolla (pezzo(i))	1	2	3
Glassa Al Balsamico (pacchetto)	2	4	6
Farina (cucchiaino)	2	4	6
Olio d'oliva (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Pepe (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Add yourself			

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia	598 Kcal
Energia (kJ)	2501 kJ
Grassi	10.6 g
di cui Acidi Grassi Saturi	3.2 g
Carboidrati	61.7 g
di cui Zuccheri	14.3 g
Fibre	8.9 g
Proteine	61.8 g
Sodio	2.1 mg

Allergens

Anidride solforosa e solfiti

Always check the product labels for allergen information.

1

Step 1

Preriscaldare il forno in modalità statica a 220 °C.

Tagliate le **patate** a spicchi di 2 cm circa (potete tenere la buccia).
Raccoglietele in una ciotola e conditele uniformemente con un generoso filo d'olio.

Distribuitele su una teglia foderata di carta da forno con il rametto di **rosmarino** e cuocete in forno caldo per circa 30-35 minuti, finché sono dorate, mescolandole a metà cottura.

Alla fine salate a piacere.

2

Step 2

Tagliate a metà i **pomodorini**.

Sbucciate le **cipolle** e affettatele sottilmente.

Rosolate le **cipolle** in padella con un filo d'olio per 2 minuti, mescolando ogni tanto. Unite i **pomodorini** e cuocete a fuoco medio per 8 minuti, finché saranno tenere e dorate.

3

Step 3

Nel frattempo che cuociono i **pomodorini** con le **cipolle**, tagliate la **carne** (di traverso, contro fibra) a listarelle/straccetti sottili.

In una ciotola capiente, mettete la **farina** e aggiungete gli straccetti di **carne**. Agitate e girate bene con le mani o con un cucchiaino, mescolando energicamente la **carne**, finché tutti i pezzi non saranno uniformemente e completamente infarinati.

4

Step 4

Unite la **carne** in padella con i **pomodorini** e le **cipolle**. Aggiungete **sale**, **pepe** e cuocete per 3 minuti. Se il fondo dovesse attaccarsi, aggiungete un filo d'**acqua** e aiutatevi con un cucchiaino di legno/spatola per raschiare il fondo della padella e impedire che si attacchi.

Aggiungete la **rucola**, saltate velocemente finché non sarà leggermente appassita, e togliete dal fuoco.

5

Step 5

Disponete la paddellata di **straccetti di manzo** con le **verdure** in piatti piani, accompagnate da le **patate al forno** e irrorate con la **glassa balsamica**.

Enjoy your meal!