Fettina di scamone su salsa di peperoni

con patate novelle e insalata fresca

Poche calorie

Preparation time : 35 min.

- Patate
- Peperone
- Salsa di pomodoro
- Aglio
- Fettina di scamone
- Insalata Mista
- Olio di oliva
- Sale
- Aceto
- Acqua per le patate

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/fettina-di-scamone-su-salsa-di-peperoni-496

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, Bicchiere del mixer

Ingredients for 1–6 people

Ingredient	2p	4p	6p
Patate (pezzo(i))	8	16	24
Peperone (pezzo(i))	1	2	3
Salsa di pomodoro (g)	200	390	600
Aglio (pezzo(i))	1	2	3
Fettina di scamone (pacchetto)	1	2	3
Insalata Mista (g)	50	100	150
Olio di oliva (cucchiaio)	to taste	to taste	to taste
Sale (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Aceto (q.b.)	to taste	to taste	to taste
Acqua per le patate (ml)	150	300	450

Add yourself

Salt, pepper, oil and water according to taste.

Nutritional values

Per serving	Amount
Energia (kJ)	1627 kJ
Energia	389 Kcal
Grassi	5.8 g
di cui Acidi Grassi Saturi	1.6 g
Carboidrati	46.9 g
di cui Zuccheri	11.4 g
Fibre	9.8 g
Proteine	34.1 g
Sodio	149.05 mg

Allergens

No allergens listed

Always check the product labels for allergen information.

1

Tutto sul tagliere

IMPORTANTE: le quantità per preparare la ricetta in base al numero di porzioni sono riportate nella tabella ingredienti!

Togliete la **carne** dal frigo in modo da renderla più tenera.

Tagliate il **peperone** a striscioline sottili.

Sbucciate l'**aglio**.

Scaldate un filo d'**olio** in una padella a fuoco medio, soffriggete l'**aglio** per 1-2 minuti.

2

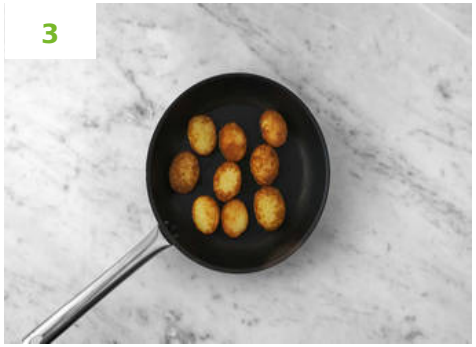
A scuola di salsa

Aggiungete in padella i **peperoni**, la **salsa di pomodoro**, un pizzico di **sale**, **pepe**, **zucchero** e cuocete per 15-17 minuti con il coperchio.

Mescolate ogni tanto e aggiungete 1-2 cucchiai d'**acqua** se il sugo dovesse restringersi troppo.

Alla fine trasferite tutto in un bicchiere del mixer e frullate fino a ottenere una salsa liscia e omogena. Assaggiate e regolate di **sale** se necessario. **QUESTIONE DI GUSTI:** *eliminate l'aglio prima di frullare, se non lo gradite.*

3



Patate più dorate

Tagliate le **patate** a metà (potete tenere la buccia). **OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** *tagliate in quarti le patate più grosse. Avere pezzi della stessa dimensione assicura una cottura più omogenea.*

Portate su fuoco medio-alto una padella (possibilmente antiaderente), unite un filo d'**olio**, le **patate** e l'**acqua per le patate**. Coprite con un coperchio e cuocete per circa 13-14 minuti.

Togliete il coperchio e proseguite la cottura per 4 minuti, o finché saranno dorate. Alla fine salate a piacere.

4

Cottura a puntino

Condite uniformemente la **bistecca** con un pizzico di **sale** e un filo d' **olio**.

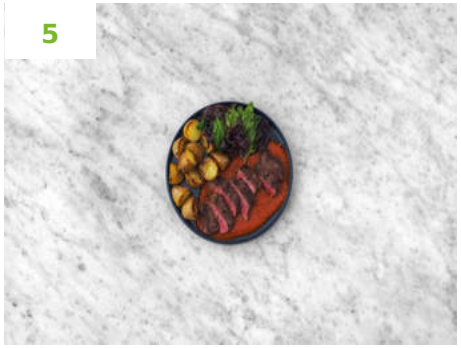
Riportate su fuoco medio-alto una delle due padelle utilizzate e scaldatela molto bene.

Una volta calda, unite la bistecca e cuocete 2 minuti per lato (per una cottura media). **OCCHIO ALL'INGREDIENTE:** *come le verdure, non tutte le bistecche sono perfettamente uguali. Se lo spessore di quella che avete ricevuto supera i 2 cm, aumentare il tempo di cottura di 1 minuto.*

Trasferite su un piatto e fate riposare per qualche minuto prima di tagliarla a fettine.

Condite l'**insalata** (ricordate di lavarla bene) con **olio**, **sale** e **aceto** a piacere.

5



Nei piatti con stile

Disponete un po' di **salsa basca** sulla base dei piatti e adagiatevi sopra la **bistecca**.

Accompagnate con le **patate** e l'**insalata**.

Enjoy your meal!