



**HELLO
FRESH**

Straccetti di manzo alla mediterranea

con patate al rosmarino, rucola e datterini

Poche calorie

Preparation time : 40 min.



Patate



Fettina di
scamone



Rosmarino



Rucola



Pomodorini



Cipolla



Datterini



Glissa Al
Balsamico



Farina



Olio d'oliva



Sale



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-556>

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
Patate (pezzo(l))	8	16	24
Fettina di scamone (pacchetto)	1	2	3
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.

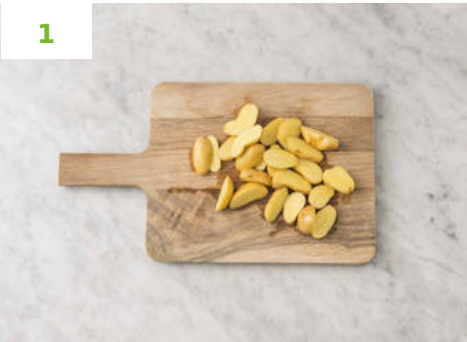
Nutritional values

Per serving	Amount
Energia (kJ)	1879 kJ
Energia	449 Kcal
Grassi	6 g
di cui Acidi Grassi Saturi	1.6 g
Carboidrati	61.7 g
di cui Zuccheri	14.3 g
Fibre	8.9 g
Proteine	35.1 g
Sodio	2.05 mg

Allergens

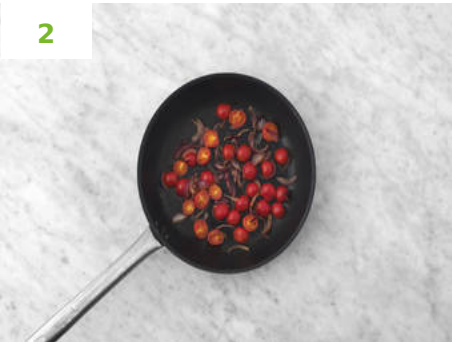
Anidride solforosa e solfiti

Always check the product labels for allergen information.



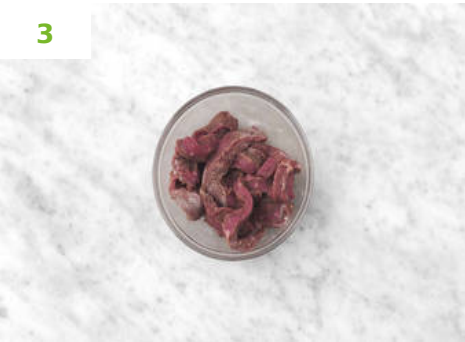
Prepariamo la linea

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



Ancora più buono

Nel frattempo, 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 teneri e dorati.



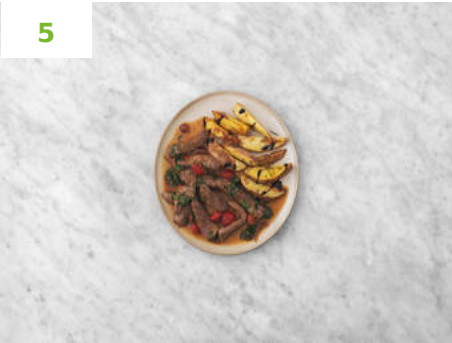
Infarinare la carne

Nel frattempo che cuociono i **pomodorini** con le **cipolle**, tagliate la **carne** a fettine sottili.
Raccogliete la **farina** (dosi in tabella) n una ciotola, aggiungete gli straccetti di **carne** e mescolate con le mani o con un cucchiaino per infarinarli in modo uniforme.



Tutto in padella

Unite la **carne** nella padella con **pomodorini** e **cipolle**. Aggiungete **sale** , **pepe** e cuocete per 3 minuti. Se il fondo dovesse attaccarsi, aggiungete un filo d'**acqua**.
Aggiungete la **rucola** (ricordate di lavarla bene) e cuocete per circa 1 minuto, giusto il tempo di farla appassire, poi spostate dal fuoco.



Buon appetito

Disponete il **manzo** con le **verdure** nei piatti.
Accompagnate con le **patate** e irrorate con la **glassa balsamica**.

Enjoy your meal!