

bb & co

Fettine di manzo

Rinfrescate al gusto di limone verde, con insalata croccante di primavera

Ingredienti :

Carne di manzo

- 4 fettine di rumsteck (girello di manzo)

Salsa di limone verde

- 15 cl di salsa di manzo (si veda la preparazione)
- 2 cl di succo di limone verde (limetta)
- 2 bucce di limone verde

Carciofi e cipolle all'aceto

- 2 carciofi viola
- 12 cipolline bianche
- 5 cl di aceto bianco
- 5 cl di vino bianco
- 10 cl di salsa di carne bianca (si veda la preparazione)

Insalata croccante

- 2 cetriolini
- 1 pomodoro verde
- 1 pomodoro rosso tondo
- 1 lattughina
- 10 gr de rucola
- 10 gr di germogli di spinaci
- 12 funghi enoki
- i carciofi all'aceto (v. sopra)
- le cipolline all'aceto (v. sopra)
- aceto balsamico
- 4 fette di limone verde disseccate (si veda la preparazione)
- olio d'oliva
- sale, pepe macinato



© Thomas Duval

Preparazione :

Salsa di limone verde

Ridurre a glassa la salsa di manzo.

Incorporare il succo di limone verde. Aggiungere le bucce di limone sminuzzate.

Lasciar riposare per 10 minuti.

Passare il succo al setaccio e lasciarlo raffreddare a temperatura ambiente.

Le fettine di rumsteck

Preparare le fettine di rumsteck per la cottura. Batterle leggermente per uniformarle.

Cospargerle d'olio con un pennello. Cuocerle « blu » sulla piastra. Lasciarle raffreddare.

Glassarle con la salsa di limone verde.

Lasciar nuovamente raffreddare. Glassarle una seconda volta.

Conservarle al fresco.

Carciofi e cipolle all'aceto

Pulire i carciofi. Sbucciare le cipolline bianche.

In una casseruola bassa versare la metà dell'aceto bianco, del vino bianco e della salsa di carne bianca.

Cuocervi i carciofi finché non possono essere passati con la punta d'un coltello.

Sgocciolarli e metterli da parte, in olio d'oliva. Cuocere e mettere da parte le cipolline seguendo lo stesso metodo.

Insalata croccante

Sbucciare i cetriolini togliendo il cuore.

Tagliarli in due nel senso della lunghezza.

Pulire i pomodori, quindi tagliarli in quarti e togliere i semi. Lavare i cuori di lattughina, tagliarli in quarti.

Mettere tutte queste verdure al fresco.

Scegliere e lavare la rucola, i germogli di spinaci e i funghi enoki, quindi porli su carta assorbente umida e metterli al fresco.

Finitura e presentazione

*Tagliare le fettine di rumsteck
in strisce regolari di 1,5 x 8 cm.*

*Far sgocciolare i carciofi e le cipolline all'aceto,
in modo che perdano l'olio. Tagliare i carciofi
in quarti e le cipolline a metà.*

*Riunire in una terrina i cetrioli, i pomodori, i cuori di lattughina, la rucola, i germogli di spinaci,
gli enoki, le cipolle e i carciofi all'aceto.*

Condire con olio d'oliva, sale e pepe.

*In una piccola ciotola, preparare vinaigrette
cominciando con 2 cl di aceto balsamico.*

Aggiungere sale e miscelare,

quindi mettere 6 cl di olio d'oliva e condire con pepe.

*Sistemare le strisce di rumsteck e l'insalata
nei piatti. Condire con la 'vinaigrette tranchée' di cui sopra.*