

Filetto al pepe rosa: a tutto ferro!

E a tutto sapore!

Preparatevi a gustare un secondo piatto saporitissimo e ricco di ferro.



La mioglobina è il principale pigmento presente nella carne di manzo e le conferisce il caratteristico colore "rosso"; nel suo interno è contenuto il "gruppo eme", un particolare **contenitore di ferro e di ossigeno**, entrambi indispensabili al nostro organismo per svolgere correttamente le proprie funzioni.

Difficoltà: normale

Costo: basso

Preparazione: 30 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

4 fette di filetto di manzo da 150 g l'una alte circa 3 cm
4 cucchiaini di pepe rosa in grani
2 cucchiaini di panna vegetale non idrogenata
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
4 cucchiaini di brandy
1 cucchiaino di senape
sale

Procedimento

1. Prendere i 4 filetti di manzo e legarli cercando di conferire una bella forma rotonda.
2. Versare in una padella antiaderente due cucchiaini d'olio extravergine di oliva e alcuni grani di pepe rosa precedentemente schiacciati. Unire i filetti facendo attenzione a rosolarli da ambo le parti per un paio di minuti sfumando con il brandy non appena l'olio inizia a scaldarsi. Prelevare i filetti dalla padella e metterli in un piatto. Fare attenzione in quanto il brandy potrebbe dare origine alla tipica fiamma, se così fosse lasciar ardere fino a che non si spegnerà da sola.
3. Nella stessa padella in cui sono stati fatti cuocere i filetti, unire il pepe rimasto, la panna, la senape e far addensare il tutto per due minuti mescolando con un cucchiaino a fuoco dolce, aggiustare di sale e versare la salsa appena ottenuta su un piatto.
4. A questo punto, rimettere i filetti nella padella e aggiungere la salsa riposta sul piatto. Far insaporire per un paio di minuti, girandoli su entrambi i lati e servire caldi.