

Bocconcini di vitello al curry e menta



Ingredienti (per 1 porzione)

120 g di fesa di vitello in un unico pezzo
6 foglie di menta fresca
5 cucchiaini di bevanda di soia
1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio, Logico Despar
1 scalogno piccolo
mezzo cucchiaino di curry Despar
1 pizzico di sale
1 pizzico di pepe nero

Procedimento

1. Per prima cosa taglio la fesa a piccoli dadini regolari di circa 2 cm di lato, poi li metto in una ciotolina insieme alla bevanda di soia, copro con pellicola alimentare e lascio in frigo per mezz'ora.
2. In una padella antiaderente metto a scaldare l'olio, aggiungo il curry e lo lascio tostare un attimo; aggiungo lo scalogno e faccio rosolare per alcuni minuti a fiamma vivace.
3. Unisco a questo punto i dadini di vitello insieme alla bevanda di soia, mescolo il tutto, regolo di sale e pepe, poi aggiungo 4 foglioline di menta tagliuzzate al coltello e lascio cuocere a fiamma media, sempre mescolando ogni tanto, per circa 12 minuti.
4. Trascorso il tempo, verso in un piatto e servo caldissimo, spolverizzando in superficie con le rimanenti foglioline di menta tagliuzzate.