

Battuta di carne di manzo con insalatina di asparagi marinati, crostoni di pane integrale e salsa tahina

Un piatto unico tutto nuovo e preparato nel modo migliore: senza cottura!



“Adottare il piatto unico per ogni pranzo e cena”: fatto!

“Scegliere solo ingredienti sani, genuini e il meno elaborati possibile”: fatto!

“Puntare su condimenti sfiziosi per esaltare il sapore dei cibi riducendo il sale”: fatto!

C'è tutto quello che ti serve per mangiare in modo sano, giusto?

E invece c'è ancora un aspetto da considerare: la **cottura**. Infatti, soprattutto per quanto riguarda la preparazione della **carne**, è bene che tu ponga attenzione anche al metodo di cottura perché se è troppo aggressivo e a temperature

eccessivamente alte potrebbe portare allo sviluppo di sostanze dannose. La soluzione più semplice ed efficace è **consumare la carne cruda**, a mo' di tartare. Temi però di rimetterci in sapore? Puoi stare tranquillo! Prova per esempio questa ricetta, diresti che è insipida?

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Preparazione: 20 minuti

Ingredienti

(per 4 persone)

280 g di sottiletto di manzo ben sgrassato

500 g di insalatina misticanza

300 g di asparagi verdi

100 g di ravanelli

12 fette di pane integrale

50 g di semi di sesamo più un cucchiaino

30 ml di olio di semi di girasole

un pezzetto di radice di zenzero (1 cm)

il succo di mezzo limone

olio extra vergine di oliva 100% Italiano Despar Premium

pepe

un pizzico di sale

Procedimento

1. Prepara la salsa di semi di sesamo (tahina): distribuisce i semini di sesamo in una padella e tosta per due minuti a fiamma molto dolce. Mescola continuamente i semi di sesamo per evitare che imbruniscano, sviluppando così composti amaro e dannosi per la salute.

2. Versa i semi di sesamo nel frullatore, aggiungi 3 cucchiaini di olio di semi di girasole e frulla.

3. Lava, monda gli asparagi e privali della parte più legnosa. Con un pelapatate affettali ricavandone delle striscioline sottilissime. Mettile a marinare per circa 15 minuti con olio extra

vergine di oliva, pepe, succo di limone e lo zenzero grattugiato.

4. Monda e lava i ravanelli e tagliali a fettine o a dadini.

5. Trita la carne di manzo al coltello e insaporiscila con olio extra vergine di oliva, pepe, semi di sesamo, un pizzico di sale. Amalgama bene il tutto con le mani e riponi in frigorifero sino al momento del servizio ben coperta da pellicola per evitare che si ossidi diventando nera.

6. In una ciotola versa la misticanza, aggiungi gli asparagi marinati e i ravanelli. Condisci con olio extra vergine di oliva, sale e pepe.

7. Impiatta disponendo l'insalatina affiancata dalla battuta di carne e dalle fette di pane integrale leggermente tostate. Servi il piatto accompagnato dalla salsa tahina.