

## Tagliata di manzo agli agrumi

Come preparare una tagliata in modo semplice e sano? Scopri lo qui!



Una bella **tagliata di manzo** non poteva mancare anche su Casa Di Vita! ☺  
No, non siamo impazziti: ricorda che il nostro consiglio è sempre quello di preferire la **varietà** nell'alimentazione per fare il pieno di tutti i nutrienti utili al corpo.  
E allora via anche alla tagliata, **marinata con gli agrumi**, per proteggerla da cotture aggressive e insaporita da tanti aromi, per non esagerare con il sale!

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Preparazione: 40 min.**

### Ingredienti

(per 1 persona)

100 g di sottofiletto di manzo

Mezzo lime

Mezzo pompelmo giallo o rosa

**Mezza arancia Bio,Logico Despar**

1 rametto di rosmarino tritato

2 cucchiaini di aromi (timo, salvia, origano)

**1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar**

Un pizzico di gomasio alle erbe

### Procedimento

1. Taglia al vivo gli agrumi, ricava gli spicchi e tieni da parte. Spremi gli scarti. Metti in una ciotola metà del succo e degli spicchi, un filo d'olio e metà del rosmarino. Massaggia la carne e lascia marinare nel liquido in frigo per 30 minuti.
2. Nel frattempo prepara la salsa agli agrumi: recupera la seconda metà di succo e di spicchi in una ciotolina, aggiungi un cucchiaino di olio, gli aromi e il gomasio. Mescola.
3. Cuoci il sottofiletto su una bistecchiera facendo attenzione alla temperatura: il fuoco non deve essere troppo alto e la carne va girata spesso per evitare di bruciare troppo la superficie. La marinatura con agrumi limita la formazione di composti tossici dovuti a cotture aggressive.
4. Una volta ottenuta la cottura desiderata, taglia la carne e servila con la salsa di agrumi.