

Tataki di manzo marinato alla soia, misticanza, pesto "orientale" e lamponi

Vuoi provare un antipasto estivo fresco e ricercato? Questa ricetta è sicuramente quello che fa per te. Provala subito!



Come aprire un **pranzo estivo** in giardino o sotto il portico con un piatto di fresco? Prova qualcosa di nuovo con la nostra **tataki di manzo marinato alla soia, misticanza, pesto "orientale" e lamponi ghiacciati**. La ricetta proposta è un **antipasto** originale e divertente da preparare che puoi impiattare in modo creativo oppure informale!

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti (per 4 persone)

600 g di filetto di manzo o scamone

60 g di salsa di soia Despar Premium

30 g di zucchero di canna Bio,Logico Despar

10 lamponi

200 g di misticanza Scelta Verde Bio,Logico Despar

q.b. di finocchietto selvatico o prezzemolo

Per il pesto "orientale"

4 cucchiaini di salsa di soia

1 cucchiaino di miele Bio,Logico Despar

2 cucchiaini di olio di semi di sesamo

1 cucchiaino di semi di sesamo tostati

1 cucchiaino di zenzero grattugiato fresco

Mezzo cipollotto tritato

20 g di prezzemolo tritato

Preparazione

1. Ricava dal filetto un cilindro, mettilo a marinare nella salsa di soia in frigorifero con lo zucchero per un'ora e mezza. Al termine, asciugalo con della carta assorbente.

2. Sigilla la carne del filetto: puoi rosolarlo in una padella antiaderente con un filo d'olio oppure immergerlo in acqua bollente per 30 secondi e poi raffreddarlo in acqua e ghiaccio. Arrotolalo poi nella pellicola molto stretta e lascialo riposare in frigo per almeno mezza giornata.

3. A parte prepara il pesto: prendi il prezzemolo, aggiungi l'olio di sesamo, il cucchiaino di miele, la salsa di soia e lo zenzero grattugiato. A questo composto aggiungi il sesamo tostato e il cipollotto.

4. Qualche ora prima, metti a congelare i lamponi. Una volta ghiacciati, schiacciali con un batticarne, a creare delle piccole pepite che andranno conservate in freezer.

5. Impiatta le fettine di filetto tagliate molto sottili e predisponile intorno al piatto leggermente aricchiate con al centro il ciuffetto di misticanza con della rucola, del finocchietto selvatico o del prezzemolo e condiscila con il pesto. Sopra adagia le pepite di lamponi congelati e qualche lampone fresco, completa con qualche goccia di pesto a "macchiare" il filetto.