



Carne

Entrecôte di manzo con purea di patate alla senape

Preparazione: ca. 45 min.

Energia porzione (1/4): 635 kcal

grassi 29 g, carboidrati 39 g, proteine 50 g

senza glutine

Per 4 persone

- 4 entrecôte (ca. 180 g ciascuna)
- 1 kg di patate a pasta farinosa
- acqua salata, bollente
- 1½ dl di latte
- 1 dl di panna
- 1 c. di senape di Digione
- un pizzico di noce moscata
- sale, quanto basta
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 c. di burro
- 1 barattolo di fagiolini (400 g)
- ½ c.no di sale
- un pizzico di pepe
- 1 c. di olio d'oliva
- un pizzico di pepe
- ½ c.no di sale
- 1 c. di burro

Ecco come fare:

- 1 Preparazione:** togliere la carne dal frigorifero ca. 30 min. prima della cottura.
- 2 Purea di patate:** pelare le patate, tagliarle a pezzetti grandi ca. 2 cm e farle bollire in acqua salata senza coperchio per ca. 20 min. Scolare l'acqua, lasciare evaporare l'umidità residua delle patate agitando la pentola sul fornello spento fino a che le patate non saranno biancastre e asciutte. Passare le patate un poco alla volta nel passaverdure, adagiandole di nuovo in pentola. Scaldare il latte e la panna, aggiungerli poco per volta alle patate continuando a mescolare e amalgamare fino a ottenere la consistenza desiderata. Aggiungere senape e noce moscata, mescolare e salare.
- 3 Fagiolini:** pelare le cipolle e l'aglio e tritarli finemente. Scaldare il burro in una padella. Soffriggere le cipolle e l'aglio. Unire i fagiolini, cuocerli per ca. 3 min. e insaporire. Mettere da parte i fagiolini tenendoli coperti.
- 4 Carne:** scaldare l'olio in una padella. Insaporire la carne e cuocerla da entrambi i lati per ca. 3 min. per lato. Togliercela dalla padella e lasciarla riposare per circa 3 min.
- 5 Presentazione:** fondere il burro nella stessa padella finché non inizia a schiumare. Servire la carne con i fagiolini e la purea di patate, quindi insaporire irrorando con il burro fuso.

Suggerimento: fondere il burro unendovi 3 rametti di timo.

Aiuto per la spesa
Trovate questi
ingredienti
nei Coop Pronto:

