

## Roastbeef con salsa di ribes rossi

*Una ricetta sana e ben equilibrata*

*La passione per la buona tavola ha il colore rosso di questo secondo piatto di carne e... bacche antiossidanti!*



Un piatto ricco di proteine (manzo) e antiossidanti ([ribes rosso](#)). L'aglio aiuta ad **abbassare la concentrazione di colesterolo** nel sangue, contribuendo così a equilibrare quello presente nella carne di manzo.

**Difficoltà: normale**

**Costo: alto**

**Preparazione: 50 minuti**

### Ingredienti (per 4 persone)

1 kg di controfiletto di manzo  
200 g di ribes rossi  
1 bicchiere di vino bianco secco  
2 cucchiaini di succo di limone non trattato  
**1 cucchiaino di aceto di vino bianco Despar**  
2 spicchi d'aglio  
1 rametto di rosmarino  
1 foglia d'alloro  
**olio extravergine d'oliva Despar**  
sale e pepe

### Procedimento

1. Riscaldare l'olio in un tegame antiaderente con due spicchi d'aglio, il rosmarino tritato e una foglia d'alloro. Rosolare bene il controfiletto di manzo da tutti i lati.
2. Riporlo in una teglia da forno, bagnare con il vino bianco e infornare a 180°C per 35 minuti. Bagnare con acqua (o brodo) di tanto in tanto.
3. Nel frattempo preparare la salsa frullando i ribes con due cucchiaini d'olio, il succo di limone, l'aceto, un pizzico di sale e una grattata di pepe.
4. Una volta cotto il roastbeef, lasciarlo raffreddare e tagliare a fette sottili.
5. Servire irrorando la carne con la salsa e decorare con qualche bacca di ribes.