

Tagliata di manzo con rucola, salsa di susine e cipolle alla paprika, patate alla menta e pinoli

Cena fresca estiva ma sempre rispettando le giuste proporzioni del piatto unico: prova la nostra tagliata di manzo con rucola, salsa di susine e cipolle e patate alla menta.



Mai come in estate quello che più ricerchiamo nei piatti di ogni giorno sono **praticità, leggerezza ed energia**. Ecco perché abbiamo pensato a un **menu giornaliero completo** dalla colazione, agli irrinunciabili spuntini pezzafame, dal pranzo, fino alla cena! Quella di oggi è l'ultima ricetta della nostra proposta di menu giornaliero, la cena! Una proposta di piatto unico: **tagliata di manzo con rucola, salsa di susine e cipolle alla paprika, patate alla menta e pinoli!**

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 25 min.

Ingredienti

(per 2 persone)

200 g di medaglioni di controfiletto (entrecote) di manzo di circa 3 cm di altezza

160 g di rucola Despar Bio,Logico

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

2 pizzichi di sale

Per la salsa

4 susine mature

1 cipolla dorata di medie dimensioni

Mezzo cucchiaino di paprika affumicata

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

1 pizzico di sale

Per l'insalata di patate

400 g di patate da fetta Despar Passo Dopo Passo

6 foglioline di menta

15 g di pinoli Despar Bio,Logico

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino di aceto di mele

Sale e pepe q.b.

Procedimento

1. Lava le patate, sbucciale e tagliale a pezzi. Cuocile in un cestello a vapore coperto per circa 15 minuti.

2. Una volta cotte e raffreddate, condiscile con la menta spezzettata, i pinoli, il sale, l'olio, l'aceto e il pepe.

3. Lava le susine, privale del nocciolo e tagliala a fettine. Affetta finemente anche la cipolla. Trasferisci cipolla e susine in un padellino assieme alla paprika, l'olio, il sale e un paio di cucchiari di acqua. Lascia cuocere dolcemente fino a quando le susine e le cipolle non si saranno sfaldate fino a formare una salsa morbida. Aggiungi poca acqua al bisogno per non far attaccare durante la cottura.
4. Scalda bene una bistecchiera e cuoci la carne da entrambi i lati per 2 minuti per lato circa. Una volta cotta, cospargi il pezzo di carne con un paio di pizzichi di sale e un cucchiario d'olio. Taglia la carne a fettine (spessore di circa 0,5 cm).
5. Condisci la rucola con un pizzico di sale e un cucchiario d'olio, quindi trasferiscila su un piatto. Adagia sopra le fettine di tagliata e cospargi con la salsa di susine e cipolla. Accompagna con l'insalata di patate, menta e pinoli.