

Straccetti di manzo, indivia brasata e orzo con salsa di anacardi e curcuma

Un piatto unico a base di carne da gustare a pranzo o cena! Prova la ricetta con gli ingredienti della stagione invernale.



Sei alla ricerca di un **piatto unico** un po' più strutturato e dal gusto ricercato? Oggi abbiamo proprio la soluzione che fa per te: **straccetti di manzo, indivia brasata orzo con salsa di anacardi e curcuma**. Una ricetta con cui poter sperimentare in cucina, senza scegliere i soliti abbinamenti ma optando per un piatto con **ingredienti di stagione** ricco di gusto che incontra la **biodisponibilità di nutrienti** e rispetta una **scelta sostenibile**.

Difficoltà: bassa

Costo: medio

Tempo di preparazione: 30 min.

Ingredienti

(per 2 persone)

200 g di fesa di bovino tagliata a straccetti

400 g di indivia

1 mandarino e il suo succo

1 cucchiaio di uva sultanina Bio, Logico Despar

160 g di orzo integrale Despar Vital

1 rametto di rosmarino

1 spicchio di aglio

5 cucchiai di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

4 pizzichi di sale

Per la salsa di anacardi e curcuma

40 g di anacardi

1/2 cucchiaino di curcuma in polvere Despar

Sale e pepe q.b.

1/2 bicchiere di acqua

Preparazione

1. Ammolla gli anacardi per 2 ore in abbondante acqua. Trascorso il tempo, scolali e frullali con tutti gli altri ingredienti, aggiungendo l'acqua poco per volta, fino a ottenere una salsa liscia e cremosa, non liquida.

2. Sciacqua l'orzo e cuocilo come da indicazioni sulla confezione.

3. Monda, lava e taglia l'indivia longitudinalmente, trasferiscila in una padella antiaderente con due cucchiai d'olio, due pizzichi di sale, l'uvetta e poca acqua. Cuoci dolcemente per circa 15 minuti; quasi a fine cottura aggiungi gli spicchi di mandarino e il succo, mescola e cuoci per altri 3 minuti.

4. Cuoci velocemente gli straccetti in una padella antiaderente con il rosmarino, due pizzichi di sale, due cucchiaini d'olio e lo spicchio d'aglio.
5. Scola l'orzo, condiscilo con un cucchiaino d'olio, trasferiscilo ancora caldo in un piatto piano assieme agli straccetti e all'indivia. Cospargi sopra la salsa agli anacardi e curcuma, a piacere.