

Manzo, fagiolini e mandorle al cartoccio

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **380Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 200 g di fagiolini
- 4 rametti di prezzemolo
- 300 g di filetti di manzo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 20 g di mandorle
- Sale
- Pepe nero macinato al momento



PREPARAZIONE

- Pulire i fagiolini spuntando le estremità e togliendo i filamenti. Lavarli accuratamente sotto acqua corrente.
- Cuocerli per 20 minuti a vapore, oppure lessarli per 15 minuti in acqua salata.
- Ritirarli, tagliarli a metà e metterli in un piatto.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente. Io utilizzo la mezzaluna su un tagliere.
- Tagliare la carne a cubetti di un paio di centimetri di lato.
- Mettere in una capace padella antiaderente un filo d'olio e gli spicchi d'aglio spellati. Portarla sul fuoco e farli ben dorare su fiamma vivace. Unire quindi i pezzi di vitello scottandoli giusto il tempo che prendano colore e si formi una deliziosa crosticina bruna. Mantenere la fiamma piuttosto vivace. Non deve ne comparire acqua sul fondo della padella (temperatura troppo bassa), ne fumare eccessivamente (temperatura troppo alta). In entrambi i casi la cottura ne risulterebbe compromessa. Girare la carne senza utilizzare utensili che possono pungerla, altrimenti si favorisce la fuoriuscita dei succhi interni, a discapito della morbidezza.
- Quando i pezzi di carne saranno rosolati metterli in una ciotola scartando l'aglio.
- Tostare le mandorle in un padellino senza nessun condimento finché non saranno ben dorate.
- Tagliare due fogli di carta da forno, passarli velocemente sotto l'acqua corrente e strizzarli bene. Ungerli con un filo d'olio ben spennellato, quindi mettere i fagiolini, la carne, le mandorle, un pizzico di sale, una macinata di pepe, un filo d'olio e mescolare il tutto accuratamente.
- Chiudere i cartocci sigillandoli bene con spago da cucina ed infornarli nel forno preriscaldato a 200°C dentro una teglia per 10 minuti.
- Servirli immediatamente, un cartoccio per commensale, da aprire direttamente a tavola.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.