

**CANNAMELA**

## Filetto di manzo alla tartara



# Ingredienti

- 700 g filetto di manzo
- 20 g cetriolini
- 10 g filetti di acciughe
- 20 g capperi
- 30 g senape
- 20 g cipolla fresca
- 10 gocce tabasco
- 1 cucchiaio salsa Worcester
- qb Pepe Nero Tappomacina CANNAMELA
- 4 tuorli freschissimi
- 20 g olio extravergine d'oliva
- 1 limone biologico
- 4 fette di pane tostato
- qb sale

 Porzioni <b>4 persone</b>	 Portata <b>Secondo</b>
 Tempo <b>15 minuti</b>	 Difficoltà <b>Media</b>
 Cottura <b>Nessuna cottura</b>	 Kcal per persona <b>403*</b>

\* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

**DOLCI CUCINA**



## Preparazione

- 1** Tartara: tritate con il coltello il filetto di manzo.
- 2** Tritate finemente i capperi, la cipolla, i cetriolini e le acciughe e amalgamateli alla carne.
- 3** Miscelate al trito di carne anche alcune di gocce di tabasco, la salsa Worcester e la senape.

- 4 Mescolate la tartara con un cucchiaio di legno, controllate il sale e conditela con il succo di limone.
- 5 Aromatizzate la carne con tre giri di **Pepe Nero Tappomacina CANNAMELA**.
- 6 Ponete in frigo la tartara per 30 minuti.
- 7 Dalla carne ricavate quattro polpette tonde e appiattitele leggermente. Con il pollice schiacciate il centro di ogni polpetta per creare un incavo.
- 8 Adagiate i filetti alla tartara sui crostini di pane, poi versate con delicatezza un tuorlo d'uovo nell'incavo di ognuno. Completate con un filo d'olio, sale e un giro di **Pepe Nero Tappomacina CANNAMELA**.