

CANNAMELA

Roast beef all'inglese



Ingredienti

- 1 kg polpa di manzo (controfiletto o lombata)
- 40 g olio extravergine d'oliva
- 40 g brodo
- 30 g succo di limone
- 2 cucchiaini insaporitore per carni CANNAMELA
- 1 cucchiaino sale grosso



Porzioni
8 persone



Portata
Secondo



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno,
In padella



Kcal per
persona
186.88*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Legare la carne con lo spago da cucina e porla su un foglio di carta da forno.
- 2 Aromatizzare massaggiando con 1 cucchiaino di **insaporitore per carni CANNAMELA**.
- 3 Avvolgere la carne nel foglio di carta da forno e lasciarla riposare per 20 min.
- 4 Preriscaldare il forno a 220°.
- 5 In una casseruola su fiamma altissima rosolare in modo uniforme il roast beef in 2 cucchiai di olio, al fine di ottenere una crosta dorata che ne trattienga i succhi.
- 6 Dopo la doratura trasferire la carne in una teglia protetta con carta da forno e distribuire in superficie un cucchiaino di sale grosso e 1 cucchiaino di **insaporitore per carni CANNAMELA**.
- 7 Trasferire la teglia in forno preriscaldato a 210°.
- 8 Cuocere per 30/35 min (allungando il tempo di cottura il roast beef risulterà più cotto nel cuore).
- 9 Sfornare e lasciare raffreddare.
- 10 Raccogliere il fondo di cottura della carne in una casseruola, aggiungere 1 cucchiaino di olio e 4 cucchiai di brodo. Portare sul fuoco e cuocere per 2 min.
- 11 Lasciar raffreddare prima di incorporare 30 g di succo di limone.
- 12 Tagliare a fette sottili il roast beef e disporle nei piatti.
- 13 Irrorare con il fondo di cottura emulsionato e servire con la valeriana.