

CANNAMELA

Straccetti di manzo con Mix Creola



Ingredienti

- 500g straccetti di manzo
- 1 cucchiaino zenzero macinato CANNAMELA
- Scorzetta di 1 limone biologico
- 50g germogli di soia
- 1 cucchiaino amido di mais
- 3 cucchiai mais lessato
- 30g olio di oliva
- qb sale
- qb Mix Creola Tappomacina CANNAMELA



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
242*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Grattugiate la buccia del limone e ponetela insieme con lo zenzero macinato CANNAMELA in una ciotola con la carne.
- 2** Aromatizzate anche con due giri di Tappomacina mix Creola CANNAMELA.
- 3** Lasciate riposare per 60 minuti in frigorifero.
- 4** Sciogliete l'amido di mais in una tazzina di acqua fredda.
- 5** Ponete sul fuoco una padella antiaderente, ungetela con l'olio, scaldatela e versate la carne.
- 6** Rosolatela rigirandola per 1 minuto, poi salatela.
- 7** Trasferite gli straccetti in una ciotola e tenete da parte.
- 8** Ungete ancora la padella e versate i germogli di soia.
- 9** Cuoceteli appena prima di aggiungere la carne.
- 10** Irrorate gli ingredienti con l'amido stemperato, rigirate e aromatizzate con 2 giri di Tappomacina Mix Creola CANNAMELA.
- 11** Unite anche il mais lessato, fate insaporire e servite immediatamente.