

CANNAMELA

T-bone steak



Ingredienti

- 1kg costata con l'osso
- 1/2 confezione mix speziato per American barbecue CANNAMELA
- qb sale
- 20g olio extravergine di oliva
- Ingredienti per servire: insalata mista



Porzioni
2 persone



Portata
Secondo



Tempo
15 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
Alla griglia



Kcal per
persona
618*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Porre la carne su un tagliere e asciugarla con carta da cucina per eliminare l'eventuale sangue.
- 2** Pennellare la carne con un poco d'olio extravergine d'oliva.
- 3** Distribuire il mix speziato per American Barbecue CANNAMELA.
- 4** Massaggiare la spezia su entrambi i lati della costata.
- 5** Lasciare riposare fuori dal frigo almeno per 30 min.
- 6** Porre sul barbecue con cottura diretta a calore medio/alto fino alla cottura desiderata: 10-12 min per carne al sangue (oppure cuocere sulla bistecchiera caldissima).
- 7** Rigirare la carne a metà cottura senza pungerla.
- 8** Allontanare dal calore e adagiare la costata su una griglia o un tagliere.
- 9** Salare e lasciar riposare dai 3 ai 5 min.
- 10** Tagliare a fette alte 2 cm, irrorare con un filo d'olio e i succhi di cottura e servire immediatamente con il contorno di insalata mista.