

Bistecca con contorno e patata piccanti

(Immagine puramente illustrativa)



Tempo preparazione:
10 minuti

Tempo di cottura:
25 minuti

Dosatura:
Per 1 persona

Elenco ingredienti

15ml/1 cucchiaio di olio di semi di sesamo

1 spicchio d'aglio, schiacciato

succo di 1 lime

pepe nero macinato al momento

Una bistecca di manzo da 100g

Contorno di patate:

½ patata dolce, pelata e tagliata a spicchi

5ml/1 cucchiaino di peperoncino in scaglie

una piccola manciata di erba cipollina tritata

45ml/3 cucchiai di olio d'oliva

Salsa:

Una manciata di coriandolo fresco

2 cipollotti, tagliati grossolanamente

8 pomodorini, dimezzati e il succo di 1 lime

15ml/1 cucchiaio di olio d'oliva

Sale e pepe a piacere

Istruzioni per la preparazione

1. Preriscaldare il forno a 220°C.



2. Mescolare in una terrina olio, aglio, succo di lime e pepe.
3. Avvolgere la bistecca in pellicola trasparente e, con un batticarne, ridurre lo spessore a 1 cm.
4. Coprire la bistecca con la marinata e lasciare insaporire per 10 minuti.
5. Distribuire gli spicchi di patate su una teglia e condirli con il peperoncino in scaglie e l'erba cipollina. Spruzzarli con l'olio e infornare per 15-20 minuti, fino a quando sono croccanti e dorati.
6. Versare gli ingredienti per la salsa nel food processor e lavorarli grossolanamente a velocità 4-5.
7. Scaldare una griglia e cuocere la bistecca per 1-2 minuti su entrambi i lati, poi toglierla dalla griglia e lasciarla riposare per alcuni minuti. Servire con gli spicchi di patate e la salsa.