

SECONDI DI CARNE

Insalata di carne al timo

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

20 min

COTTURA

30 min

CALORIE

291 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Carne di manzo lessata	400 g
Peperone giallo	100 g
Cavolfiore	200 g
Patate	200 g
Olive verdi	20 g
Olive nere	20 g
Cipollotto	1
Insalata riccia	80 g
Timo fresco	
Senape rustica	20 g
Olio d'oliva	30 g
Sale	

■ Preparazione

- 1 Abbrustolite il peperone sotto il grill del forno, fatelo intiepidire in una ciotola chiusa con un coperchio, pelatelo e tagliatelo a filetti.
- 2 Lessate le patate in acqua bollente per 15 minuti, mondate il cavolfiore, tagliatelo a cimette e cuocetelo in acqua bollente leggermente salata, per circa 10 minuti.
- 3 Emulsionate in una ciotolina la senape con l'olio e una presa di sale, unite un cucchiaino di foglie di timo e mescolate.
- 4 Snocciolate le olive, tagliate ad anelli il cipollotto e lavate l'insalata; riunite nei piatti tutti gli ingredienti compresa la carne tagliata a fettine sottili e condite il tutto con la salsina preparata.