

SECONDI DI CARNE

Tagliata di manzo con verdure alla griglia

DOSI

6 persone

PREPARAZIONE

30 min

Ingredienti per 6 persone

Costata di manzo spessa di 4 cm (500 g)	1 fetta
Olio d'oliva extra-vergine	3 cucchiai
Sale	
Pepe	
Melanzana	1
Zucchini	1
Peperone di Voghera	1
Pomodorini	alcuni

PER LA SALSA VINAIGRETTE ALLE ERBE

Olio d'oliva extra-vergine	5 cucchiai
Aceto di vino	2 cucchiai
Aglio	1 spicchio
Rosmarino	1 rametto
Prezzemolo	1 mazzetto
Sale	
Pepe	

Preparazione

- 1 Preparare la salsa vinaigrette alle erbe: mescolare in una ciotola l'aceto, il sale e il pepe finché il sale sarà completamente sciolto; aggiungere l'olio e battere leggermente con una forchetta; aggiungere infine lo spicchio d'aglio sbucciato e leggermente schiacciato, il prezzemolo e il rosmarino tritati.
- 2 Spennellare d'olio la carne, adagiarla nella padella grigliante (oppure in una padella antiaderente) ben calda e farla cuocere per 5-6 minuti; rigirla e farla cuocere anche dall'altra parte per lo stesso tempo, abbassando il fuoco dopo 2 minuti; salarla e peparla.
- 3 Togliere la carne, adagiarla in una terrina, irrorarla con un poco di vinaigrette alle erbe e farla riposare, per qualche minuto, coperta.

- 4 Tagliare la carne in sbieco, a fette sottili, adagiarla sul piano di portata, irrorarla con la salsa rimasta nella terrina, servirla accompagnata con verdure alla griglia.
- 5 Nel frattempo preparare le verdure alla griglia: spuntare la melanzana e la zucchina, lavarle e tagliarle a fette, privare il peperone dei semi e dei fili bianchi interni, lavarlo e dividerlo a falde e lavare i pomodorini.
- 6 Far scaldare la padella grigliante, adagiarvi le verdure e farle grigliare per qualche minuto da una parte e dall'altra; distribuire le verdure sul piatto di portata e irrorarle con la salsa alle erbe rimasta.