

## SECONDI DI CARNE

## Insalata di biancostato

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

1 h 20 min

## ■ Ingredienti per 4 persone

|                            |              |
|----------------------------|--------------|
| Biancostato di manzo       | 500 g        |
| Carota                     | 1            |
| Cipolla                    | 1/2          |
| Sedano                     | 1 gambo      |
| Insalata scarola           | 1 cespo      |
| Olive verdi snocciolate    | 50 g         |
| Pomodori maturi            | 2            |
| Insalata rucola            | 1 mazzetto   |
| Cetriolini sott'aceto      | 2            |
| Peperone giallo            | 1            |
| Fagiolini                  | 100 g        |
| Cipollotto                 | 1            |
| Olio d'oliva extra-vergine | 10 cl        |
| Aceto di vino bianco       | 3 cucchiaini |
| Senape                     | 1 cucchiaino |
| Sale                       | 1 pizzico    |
| Pepe                       | 1 pizzico    |

## ■ Preparazione

- 1 Spuntare e pelare la carota; sbucciare la cipolla; pulire il sedano privandolo dei filamenti, lavarlo, dividerlo a pezzi, metterli in una pentola con 200 cl di acqua circa, portare a ebollizione, far cuocere per 10 minuti e salare; unire la carne, lasciarla cuocere per un'ora circa a fuoco moderato, scolarla, farla raffreddare e tagliarla a fette sottili.
- 2 Nel frattempo: spuntare i fagiolini; lavarli, dividerli a pezzetti, cuocerli per 4-5 minuti in acqua salata in ebollizione, scolarli in acqua ghiacciata e lasciarli raffreddare; pulire la scarola e la rucola, lavarle, asciugarle delicatamente e spezzettarle; lavare i pomodori e tagliarli a dadini; privare il peperone dei semi e dei filamenti bianchi interni, lavarlo e tagliarlo a pezzetti; togliere dal cipollotto le radici, le foglie esterne e la parte verde più

dura, lavarlo e tagliarlo a rondelle insieme con i cetriolini sott'aceto.

- 3 In una ciotolina, mescolare l'aceto con un pizzico di sale e pepe, aggiungere la senape e l'olio e battere leggermente gli ingredienti con una forchetta.
- 4 Disporre l'insalata e la rucola sul piatto di portata, distribuirvi sopra i pezzetti di peperone, le fettine di carne, i dadini di pomodori, le rondelle di cetriolini, cipollotto e olive, condire con la salsa all'olio e aceto preparata.