

SECONDI PIATTI

Bistecche cotte a bassa temperatura

di: *Brontolo*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 35 min COTTURA: 90 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- 4 bistecche di Roast beef
- 1 cavolfiore lessato
- 1 cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 2 zucchine
- poco peperoncino
- 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 400 ml di panna fresca
- circa 50 g di pepe verde in grani in salamoia
- una noce di burro
- sale e pepe.

PREPARAZIONE

- 1 Mettete il Roast beef in 4 sacchetti resistenti al calore.



- 2 In una pentola portate l'acqua a 70°C , unite le bistecche e lasciate cuocere per 40-50 minuti mantenendo sempre costante la temperatura.



- 3 Tritare la cipolla e l'aglio.

In una padella lasciate soffriggere cipolla e aglio in 4 cucchiari di olio extravergine di oliva.

Quindi unite le zucchine tagliate a pezzettini e private della polpa.

Unite il cavolfiore e lasciate rosolare per bene unendo sale e pepe.



4 Togliete le bistecche dai sacchetti e lasciatele rosolare in una padella con l'olio rimasto.

Salate e pepate.

In una casseruola lasciate sciogliere il burro, unite il vino e lasciatelo sfumare leggermente.

Unite il pepe e, dopo 1 minuto la panna.

Lasciate cuocere fino a quando si riduce della metà.

Salate e pepate.

Servite le bistecche con i cavolfiori e la salsa.



