

Voglia di beef?

Bowl allo sminuzzato Natura-Beef

Ecco una ricetta leggera, perfetta per l'estate. Può essere personalizzata con verdure fresche dell'orto e servita sia con ingredienti caldi sia con ingredienti freddi. Anche le dimensioni sono facilmente adattabili. Questa nostra variante dà un tocco asiatico allo sminuzzato Natura-Beef. Al termine abbiamo aggiunto qualche suggerimento per altri possibili ingredienti (verdura e tipi di pasta).



Un bowl estivo può essere preparato in quattro e quattr'otto, secondo i propri gusti o in base a ciò che si trova di fresco nell'orto. (Foto: hurrah GmbH)

Preparazione: 75 minuti (inclusa la marinata)

Cottura: 45 minuti

Ingredienti per 4 persone

- 600 g di sminuzzato di manzo Natura-Beef (à la minute)
- 30 g di zenzero fresco
- 1.5 spicchi d'aglio
- 10 g di peperoncino fresco
- 10 cucchiaini di miele
- 2 cucchiaini di olio di sesamo
- 125 g di salsa di soia
- 40 g di cipolla
- 1 dl d'acqua
- 30 g di Maizena Express
- il succo di 1 limetta

Attenzione: Nel bowl della foto, la carne è stata abbinata a qualche crudità (strisce di carote e di cavolo bianco), broccoli, fettuccine thailandesi, funghi shiitake saltati in padella, coriandolo, cipollotti, germogli e sesamo tostato (tutti ingredienti che non figurano nella ricetta).

Preparazione

Tritare finemente 10 g di zenzero, 1 spicchio d'aglio e un poco di peperoncino (a piacere), mescolare il tutto con 2 cucchiaini di miele, 2 cucchiaini di olio di sesamo e 25 g di salsa di soia. Immergere la carne in questa marinata per un'ora.

Tritare grossolanamente la cipolla, con mezzo spicchio d'aglio, 20 g di zenzero e 10 g di peperoncino. Rosolare il tutto in poco olio. Aggiungere 100 g di salsa di soia, 8 cucchiaini di miele e 1 dl di acqua e cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Legare con la Maizena Express e passare il tutto al mixer. Aggiungere alla salsa il succo di limetta e lasciarla raffreddare.

Rosolare brevemente (2-3- minuti) lo sminuzzato in una padella calda.

Comporre il bowl a proprio piacimento con verdure e contorni. Quale tocco finale, aggiungere la salsa e guarnire con germogli vari.

Fonte: Ricettario di Vacca Madre Svizzera, nuova edizione (pubbl. 2024)