

Ricetta: Tagliata di manzo con rucola e grana

Author: WWW.MISYA.INFO

La tagliata deve il suo nome al taglio che si fa a fine preparazione al pezzo di carne che di solito è un filetto o controfiletto di manzo spesso almeno 4/5 cm e cotto su una piastra facendo in modo che la carne sia ben cotta all'esterno e sugosa all'interno. Ieri sera ho preparato un bel piatto di tagliata di manzo con rucola e grana al mio amore che ha gradito molto ;)

Ingredienti per 2 persone:

- 500 gr di controfiletto di manzo
- 1 fascetto di rucola
- 50 gr di grana a scaglie
- sale
- pepe
- olio evo
- aceto balsamico

Tempo di preparazione: 15 min

Tempo di cottura: 5 min

Tempo totale: 20 min

Procedimento per preparare la Tagliata di manzo con rucola e grana

Fate scaldare in una padella antiaderente un filo d'olio extravergine d'oliva, adagiatevi il controfiletto e fatelo rosolare uniformemente, per 2 minuti circa per lato (mi raccomando, la cottura deve essere breve e fate attenzione a non forare il filetto mentre lo girate, per non far uscire i liquidi della carne).

Salate il controfiletto a fine cottura, trasferitelo su un tagliere e tagliatelo a fette di circa 1 cm.

Lavate la rucola, asciugatela e disponetela nei piatti da portata, in modo da creare un letto, e conditela con l'aceto balsamico.
Adagiate le fette di tagliata sul letto di rucola.

Ricoprite il tutto con le scaglie di grana.

Infine irrorate il piatto di tagliata di manzo con rucola e grana con un filo di olio extravergine di oliva a crudo, regolate di pepe e di sale e servite subito.

Copyright © 2010 WWW.MISYA.INFO