

Momenti di piacere con Brunos

Insalata di flank steak e cicoria di Bruxelles



45 minuti



4 porzioni

Ingredienti

700 g	flank steak
	Spezie per barbecue
1	cavolfiore
1	cicoria di Bruxelles
1	peperoncino
q.b.	zucchero a velo
q.b.	olio di oliva
1	ananas
150 g	ceci cotti
1	aglio
1 manciata	maggiorana
1 manciata	basilico
	Salsa per insalata Bruno's Fitness

Questa insalata farà battere più forte il cuore agli amanti del barbecue! La carne succosa e dal gusto deciso svolge un ruolo da protagonista nell'insalata di flank steak e cicoria di Bruxelles. L'aroma di grigliato della cicoria e del cavolfiore rosolati in padella si sposano alla perfezione con l'ananas e la piccantezza del peperoncino.

Il risultato: un'insalata tutta da gustare che è anche un piatto completo.

Preparazione

1. Condire il flank steak come si preferisce e farlo saltare in padella a fuoco vivo per circa 1½ minuti per lato. Lasciare riposare la carne con l'aglio per 20 minuti in forno a 80 °C.
2. Lavare il cavolfiore e separare le piccole rosette.
3. Lavare la cicoria di Bruxelles e dividerla in quattro parti.
4. Tagliare a strisciole il peperoncino e metterlo in padella con il cavolfiore e la cicoria. Cospargervi sopra un po' di zucchero a velo e fare rosolare leggermente con poco olio di oliva.
5. Sbucciare l'ananas, tagliarla a dadini e mescolarla con i ceci cotti scolati.
6. Sminuzzare le foglie di basilico e aggiungerle al composto. Fare marinare il tutto con la salsa per insalata Bruno's Fitness.
7. Tagliare il flank steak a strisciole e disporlo su un piatto. Disporre sul piatto anche l'insalata di ananas e ceci nonché la cicoria e il cavolfiore saltati.
8. Guarnire il piatto con la maggiorana e il basilico sminuzzati.

Buon appetito!



brunosbest.ch