



CARNE

Medaglioni di filetto alle erbe



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MINTEMPO DI COTTURA
10 MINCALORIE
410K

NOTE

INGREDIENTI

800 g di Filetto di manzo

4 rametti di Salvia fresca

4 rametti di Rosmarino fresco

4 rametti di Timo fresco

4 cl di Brandy

Sale grosso

PER ACCOMPAGNARE

1 mazzetto di Rucola

8 Pomodorini

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Lavate le erbe aromatiche e le verdure sotto l'acqua corrente. Tagliate i pomodorini a metà e tenete tutto da parte.

- Tagliate il filetto di manzo a fette di 2-3 cm di spessore, ogni filetto dovrà risultare intorno ai 200 g circa.
- Legate i medaglioni con due giri di spago da cucina in modo che mantengano la forma durante la cottura.
- Inserite rametti e foglie di erbe intorno a ogni filetto, infilandoli tra la carne e lo spago in modo che restino fermi.
- Lasciate fondere il burro in una padella a fiamma bassissima, quindi trasferitevi i filetti e lasciateli cuocere per 5 minuti a fiamma vivace.
- Girateli, salateli e bagnateli con il brandy, fate sfumare e cuoceteli altri 5 minuti; l'interno deve restare rosato.
- Ponete la rucola e i pomodorini sui piatti individuali, conditeli a piacere con olio e sale, adagiate su ognuno il filetto fumante e servite subito.

Romina Bartolozzi

I consigli di Romina

- Per girare le fette di carne usate una paletta e un cucchiaio e non una forchetta, per non bucarle e far fuoriuscire i succhi.
- Accompagnate questo piatto con delle croccanti patate arrosto con erbe e parmigiano.