



# Tournedos di manzo al rosmarino

18 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
5 MINTEMPO DI COTTURA  
5 MINCALORIE  
310K

NOTE

## INGREDIENTI

4 fette di Filetto di manzo da 200 g l'una (di spessore minimo 3 cm)

4 rametti di Rosmarino fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale grosso

Pepe

## Preparazione

- Togliete la carne dal frigo almeno 30 minuti prima della cottura.
- Legate con lo spago da cucina i filetti lungo il bordo, in modo che mantengano la forma circolare; inserite tra spago e carne delle foglie di rosmarino.
- Scaldate una padella antiaderente con l'olio e cuocetevi i filetti, 2 minuti per lato a fuoco vivace, girandoli solo una volta.
- Solo a fine cottura spolverizzate con una macinata di pepe e un pizzico di sale grosso. Aspettate 1 minuto e servite.

Carla Marchetti

## I consigli di Carla

---

- Potete accompagnare i vostri tournedos di manzo con una salsa all'aceto balsamico. Dopo aver cotto la carne, toglietela e tenetela in caldo. Per 4 persone aggiungete al fondo di cottura 200 ml di aceto balsamico, 2 bacche di ginepro schiacciate, un paio di chiodi di garofano e un pezzetto di stecca di cannella (se gradita). Fate cuocere per qualche minuto, finché la salsa risulterà cremosa, quindi salatela leggermente e filtratela, prima di servirla insieme ai tournedos caldi.
- I tagli adatti per la preparazione dei tournedos di manzo sono quelli più teneri e cioè: filetto, controfiletto, roast beef, noce, rosa, fetta di mezzo.