

Tartine roast beef e chutney di cipolle

Tempo totale **100 Min** 10 Min Tempo di preparazione 60 Min Tempo di cottura 30 Min Tempo di raffreddamento

Valori nutrizionali (per porzione):
1.945 kJ / 465 kcal

Grassi: **18 g** Proteine: **30 g**
Carboidrati: **44 g**

INGREDIENTI

2 Porzioni

200 g	di roast beef
20 ml	di olio di semi di colza
1 pizzico	di sale
2 pizzichi	di pepe nero macinato al momento
1 pizzico	di zenzero in polvere
1 pizzico	di noce moscata in polvere
200 g	di cipolla rossa
10 g	di zucchero di canna
50 ml	di aceto balsamico
40 ml	<u>Salsa di Soia dolce Kikkoman</u>
1 mazzetto	di timo fresco
0,5	peperoncino fresco
120 g	di baguette
10 ml	di olio d'oliva
10 g	di foglie di senape

PREPARAZIONE

Passaggio 1

200 g di roast beef - **10 ml** di olio di semi di colza - **1 pizzico** di sale - **1 pizzico** di pepe nero macinato al momento - **1 pizzico** di zenzero in polvere - **1 pizzico** di noce moscata in polvere
Asciuga il roast beef con carta da cucina, quindi massaggialo accuratamente con l'olio, il sale, il pepe, lo zenzero e la noce moscata.

Passaggio 2

Rosola la carne su tutti i lati in una padella caldissima finché non risulta ben dorata.
Trasferiscila in un forno preriscaldato a 120 °C e cuoci fino a raggiungere una temperatura interna di 52-54 °C. Una volta cotta, lascia riposare la carne per almeno 15 minuti, quindi affettala finemente.

Passaggio 3

200 g di cipolla rossa - **10 ml** di olio di semi di colza - **10 g** di zucchero di canna - **50 ml** di aceto balsamico - **40 ml** Salsa di Soia dolce Kikkoman - **1 pizzico** di pepe nero macinato al momento - **1 mazzetto** di timo fresco - **0,5** peperoncino fresco
Taglia la cipolla a fette sottili e soffriggila nell'olio a fuoco medio. Una volta morbida, aggiungi lo zucchero di canna e cuoci fino a leggera caramellatura. Versa l'aceto balsamico e la Salsa per Riso Kikkoman. Sfoglia il timo e uniscilo insieme al pepe e al peperoncino tritato finemente. Lascia sobbollire delicatamente per 20-25 minuti, mescolando regolarmente, finché la cipolla non diventa morbida, lucida e di una consistenza densa

simile a una marmellata.

Passaggio 4

120 g di baguette - **10 ml** di olio d'oliva

Taglia la baguette a fette diagonali, spennella leggermente con l'olio d'oliva e cuoci in forno preriscaldato a 190 °C per 2-3 minuti, finché non risulteranno dorate e croccanti.

Passaggio 5

10 g di foglie di senape

Stendi uno strato di chutney di cipolla rossa del Passaggio 3 su ciascuna tartina croccante. Disponi sopra il roast beef del Passaggio 2 e completa con le foglie di senape.