Alessandro Borghese Kitchen Sound, tataki di scottona con agrumi. VIDEO

borghese-14-580622a0

TATAKI DI SCOTTONA CON INSALATA DI AGRUMI
(Costo € € - Tempo 20 min - Difficoltà #)

Ingredienti:
4 tranci di entrecote di scottona
1 arancia
1 limone
1 mandarino
1 finocchio
Miele q.b.
Semi misti q.b.
Olio E.V.O q.b.
Timo q.b.
Basilico q.b.
Speck q.b.
Sale e pepe q.b.

Preparazione:
Aiutandoti con un coltello, elimina il grasso dalla carne e ricavane il cuore.
Metti la carne in una ciotola e aggiungi il miele. Glassala bene su tutti i lati aggiustandoli di sale e pepe.
Versa i semi e falli aderire alla carne creando una panatura.
Per l’insalata di agrumi, taglia il finocchio finemente e pela a vivo gli agrumi ricavando degli spicchi.
Condisci tutto con olio, sale, pepe, foglioline di basilico e olio extravergine di oliva.

Scotta su tutti i lati la carne all’interno di una padella rovente, con un filo d’olio.
Taglia a fettine la carne e adagiala al centro del piatto. Accompagna con l’insalata di agrumi e un rotolino di speck. Concludi con un filo di olio extravergine e fiorellini di timo.

La nuova stagione di Alessandro Borghese Kitchen Sound è in onda tutti i giorni su Sky Uno