



# Polpette di Manzo e Spinacino con Timo e Aglio

---

## INGREDIENTI

- Macinato di manzo magro
- Spinacino fresco (o spinaci giovani)
- Aglio tritato finemente
- Timo fresco
- Sale, pepe nero
- Olio extravergine d'oliva

## PREPARAZIONE

- Lava bene lo spinacino e tritalo finemente con un coltello. Se usi gli spinaci, sbollentali rapidamente e strizzali molto bene prima di tritarli.
- In una ciotola, unisci il macinato di manzo, lo spinacino tritato, l'aglio tritato e il timo. Aggiusta di sale e pepe.
- Lavora bene l'impasto con le mani fino a ottenere un composto omogeneo. Forma delle piccole polpette.
- Scalda una padella antiaderente con un filo d'olio EVO. Cuoci le polpette girandole spesso, finché non saranno ben dorate e cotte al centro. In alternativa, cuocile in forno a 180°C per 15-20 minuti o in friggitrice ad aria a 200°C per 12-15 minuti, girandole a metà cottura.
- Servi le polpette calde con un filo d'olio a crudo.



# Insalata di Roast Beef con Fagiolini, Peperoni e Basilico

---

## INGREDIENTI

- Roast beef freddo
- Fagiolini
- Peperone (giallo o rosso, piccolo)
- Basilico fresco
- Sale, pepe
- Olio extravergine d'oliva

## PREPARAZIONE

- Spunta i fagiolini e lessali in acqua bollente salata per 5-7 minuti. Scola e raffreddali immediatamente sotto acqua fredda corrente per mantenerne il colore brillante e la croccantezza.
- Taglia il roast beef freddo a striscioline sottili.
- Lava il peperone e taglialo a julienne sottile o a piccoli cubetti.
- In una ciotola capiente, unisci il roast beef, i fagiolini raffreddati e il peperone crudo. Condisci con sale, pepe, olio e il basilico fresco spezzettato a mano. Mescola delicatamente e servi.



# Spezzatino di Vitello con Peperoni, Pomodori e Rosmarino

---

## INGREDIENTI

- Spalla di vitello (tagliata a cubetti di 2-3 cm)
- Peperone (rosso o giallo)
- Pomodorini (o pomodoro grande maturo)
- Rosmarino fresco
- Sale, pepe
- Olio extravergine d'oliva

## PREPARAZIONE

- In una casseruola dal fondo spesso, scalda un filo d'olio. Rosola i cubetti di vitello a fuoco vivace su tutti i lati finché non saranno ben dorati. Rimuovi la carne e mettila da parte.
- Nella stessa casseruola unisci il peperone tagliato a striscioline e i pomodorini tagliati a metà (o il pomodoro a cubetti). Fai cuocere per 5 minuti.
- Rimetti il vitello nella casseruola con le verdure. Aggiungi il rosmarino, sale e pepe. Copri e cuoci a fuoco lento per circa 40-50 minuti, o finché la carne non sarà tenerissima, aggiungendo un mestolino d'acqua calda se necessario per non far asciugare troppo.
- Servi lo spezzatino caldo, con un filo d'olio EVO a crudo.



# Carpaccio di Vitella con Rucola, Pomodorini e Capperi

---

## INGREDIENTI

- Carpaccio di vitella (fettine sottilissime)
- Rucola
- Pomodorini ciliegino
- Capperi sotto sale
- Sale, pepe nero
- Olio extravergine d'oliva

## PREPARAZIONE

- Disponi le fette di carpaccio su un piatto da portata, possibilmente leggermente sovrapposte.
- Lava la rucola e i pomodorini. Taglia i pomodorini a metà o in quarti. Se usi i capperi, sciacquali bene e tritali finemente.
- Adagia la rucola e i pomodorini sulla carne. Distribuisci i capperi tritati. Condisci con un pizzico di sale, pepe nero macinato fresco e olio. Servi immediatamente.



# Straccetti di Manzo con Fagiolini e Agretti

---

## INGREDIENTI

- Fettine sottili di manzo (es. scamone o fesa)
- Fagiolini
- Agretti
- Sale, pepe
- Aglio
- Succo di limone
- Olio extravergine d'oliva

## PREPARAZIONE

- Spunta i fagiolini e lessali in acqua bollente salata per 5-10 minuti, devono diventare teneri. Scola e metti da parte.
- Lava bene gli agretti e sbollentali per 4-5 minuti, poi scolali bene.
- Taglia le fettine di manzo a striscioline .
- In una padella larga salta gli straccetti con l'aglio e poca acqua a fuoco vivace per 2-3 minuti, giusto il tempo di cambiare colore. Unisci i fagiolini lessati e gli agretti. Aggiusta di sale. Mescola e fai saltare per un altro minuto.
- Servi gli straccetti caldi con un filo d'olio a crudo e se vuoi del succo di limone appena spremuto.



# Polpette di Vitello Fredde con Salsa di Pomodori e Origano

---

## INGREDIENTI

- Macinato di vitello
- Pomodori ramati (ben maturi)
- Origano secco o fresco
- Aglio
- Sale, pepe nero
- Olio extravergine d'oliva

## PREPARAZIONE

- In una ciotola, unisci il macinato di manzo, l'aglio tritato e un pizzico di sale.
- Lavora l'impasto con le mani fino a ottenere un composto omogeneo. Forma delle piccole polpette.
- Scalda una padella antiaderente con un filo d'olio . Cuoci le polpette girandole spesso, finché non saranno ben dorate e cotte al centro. In alternativa, cuocile in forno a 180°C per 15-20 minuti o in friggitrice ad aria a 200°C per 12-15 minuti, girandole a metà cottura. Lasciale raffreddare completamente.
- Lava i pomodori e tagliali a cubetti molto piccoli, trasferiscili in una ciotola e schiacciali grossolanamente con uno schiaccia patate.
- Unisci l'origano e un pizzico di sale e pepe. Condisci con un filo d'olio e mescola bene. Lascia insaporire in frigorifero per almeno 15 minuti.
- Servi le polpette fredde con un cucchiaino abbondante di salsa di pomodori freschi.



# Tartare di Vitella con Verdure e Chips di Pane Integrale

---

## INGREDIENTI

- Vitella (filetto o scamone), tagliata a coltello in piccoli cubetti
- ¼ cipolla rossa piccola, tritata finemente
- Capperi sotto sale, sciacquati e tritati
- Qualche fogliolina di menta fresca, tritata
- Senape di Digione delicata
- Olio extra vergine d'oliva
- Sale e pepe bianco
- Punta di un cucchiaino di scorza di limone grattugiata
- Verdure fresche di contorno: qualche fettina sottile di cetriolo, ravanelli, carote baby, songino
- Pane integrale, sottili, da cui ricavare chips

## PREPARAZIONE

- Taglia le fette di pane integrale a triangoli o striscioline. Inforna a 180°C per 5-7 minuti, o fino a quando non saranno croccanti e dorate. In alternativa, puoi tostarle leggermente in una padella antiaderente senza olio.
- In una ciotola, unisci la vitella tritata, la cipolla rossa, i capperi e la menta.
- Aggiungi la senape, un filo d'olio extra vergine d'oliva, sale, pepe bianco e la scorza di limone.
- Mescola delicatamente tutti gli ingredienti fino ad amalgamarli bene. Aggiusta di sale e pepe se necessario.
- Con l'aiuto di un coppapasta (o semplicemente con un cucchiaino), forma un disco di tartare al centro del piatto.
- Disponi armoniosamente intorno alla tartare le verdure fresche tagliate sottili e le chips di pane integrale.
- Servi immediatamente.