

## TAGLIATA PRIMAVERA

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva
- sale
- rosmarino
- alloro
- pomodori ciliegini
- costata di manzo
- pepe
- rucola

### Come si prepara

Tritare le erbe aromatiche e mescolarle con 4 cucchiaini d'olio ed una presa di sale ed una di pepe.

Spennellare la carne con la marinata d'olio e aromi e lasciar riposare in frigo per almeno un'ora.

Scaldare la griglia a fuoco alto per un paio di minuti, adagiarvi la carne e lasciarla cuocere a fiamma alta per 3 minuti per lato (cottura al sangue).

Per una maggiore cottura mettere la carne cotta al sangue in forno preriscaldato a 200 gradi per 5 minuti, adagiandola in una teglia antiaderente.

Lavare e asciugare la rughetta e i pomodorini. Tagliare i pomodori a metà e condire il tutto con la marinata avanzata.

Quando la carne è cotta, tagliarla a fette nel senso dello spessore con un coltello affilatissimo e distribuire sulle fette la rughetta e i pomodorini.

**Difficoltà: 2**

### Tabella nutrizionale

Valore energetico	134 kcal
-------------------	----------



561 kJ

## Tags

occasioni speciali, picnic, barbecue, carne, mediterranea, Tagliata primavera, carne alla brace

