

Filetto con mele e finocchio



Ingredienti per 4 persone:

4 fette di filetto di manzo
(circa 600g)
Un finocchio
Una mela
4 cucchiaini di olio extravergine
d'oliva
Sale fino e pepe



Preparazione:

Pulisco il finocchio eliminando base e gambi, ma conservo le barbine verdi. Lo taglio in 8 fette spesse, che rosolo per 7-8 minuti in una padella con 2 cucchiaini di olio. Intanto sbuccio la mela, elimino il torsolo con l'apposito attrezzino e taglio anch'essa in 8 fette spesse, che unisco al finocchio, lasciando cuocere altri 3-4 minuti, con un pizzico di sale, finchè frutta e verdura sono ben rosolate.

Nel frattempo, scaldo in una padella antiaderente gli altri due cucchiaini di olio e vi rosolo le fette di filetto, disposte in un solo strato, a fuoco vivace da 2-3 minuti al massimo per lato: il filetto dovrebbe essere lasciato al sangue, altrimenti diventa stopposo, e va in ogni caso salato a fine cottura.

Servo immediatamente la carne con le fette di finocchio e la mela, completando con una generosa manciata di pepe e con le barbine del finocchio tenute da parte.