

Il panino con verdure al curry e roast beef è un ottimo pranzo da portare in viaggio in tutte le occasioni: la pausa pranzo a lavoro, una gita fuori porta con gli amici o al mare.

Ingredienti:

carota 1
olio di oliva q.b.
Manzo o maiale tagliato a Julien 400 grammi
senape rustica all'antica 1 cucchiaino
maionese 1 cucchiaino
peperone giallo 1 pezzo
sale q.b.
succo di limone 1 cucchiaino
yogurt intero 2 cucchiaini
zucchina 1
peperone rosso 1 pezzo
curry 5 cucchiaini
pane francese 1 fetta

Preparazione del panino con verdure al curry e roast beef

- 1) Per preparare questo gustoso **panino con verdure al curry e roast beef**, fai marinare innanzitutto il manzo a fette con la senape, un cucchiaino di olio e abbondante succo di limone.
- 2) Scalda la griglia a 1500°e cuoci le fette 2 minuti per lato; intanto taglia a julienne le verdure e aggiustale con sale e falle riposare in un colino per 10 minuti. Asciugale delicatamente con carta da cucina poi condiscile con la maionese mescolata allo yogurt e al curry.
- 3) Spalma le fette di pane appena tostate con il chutney (una salsa di frutta o verdura dal sapore agrodolce e speziato che trovi in commercio nei supermercati) e farciscile con il **roast beef** a striscioline e le verdure.



Come servire il panino con verdure al curry e roast beef

4) Il **panino con verdure al curry e roast beef** va servito con un contorno di patatine fritte o patate in verde che ben si sposano con il gusto del pollo e del curry. La bevanda che più si abbina a questo piatto è la birra scura ghiacciata che con il suo retrogusto amarognolo contrasterà i sapori accesi delle spezie del **panino**.

