

Le Ricette di Giuly - Manzo con Spinaci e Mango

A cura di Giuly Fonty

Ciao a tutti, la ricetta di oggi sembra non essere molto armonica con la scelta degli ingredienti, ma in realtà si sposano benissimo insieme.

INGREDIENTI:

- 500 g di manzo
- 200 g di spinaci in foglia
- 1 mango maturo
- 2 peperoncini verdi semi piccanti
- 3 cucchiaini di olio
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di salsa alle ostriche (prodotto reperibile nei market asiatici)
- 3 cucchiaini di salsa agrodolce

PROCEDIMENTO:

Tagliare la carne a strisce, sciacquare bene gli spinaci sotto acqua corrente, asciugare scuotendoli e tagliarli grossolanamente.

Sbucciare il mango e tagliare la polpa a pezzetti; lavare i peperoncini e tagliarli a pezzetti. Riscaldare l'olio in una padella profonda e rosolare gli spinaci con i pezzi di peperoncino, dopodiché toglierli dall'olio.

Nello stesso olio rosolare bene le strisce di carne. Diluire con la salsa di soia e la salsa alle ostriche e mescolare.

Aggiungere alla carne i pezzi di mango, rimettere nuovamente gli spinaci e il peperoncino e mescolarli con la carne.

Insaporire con la salsa agrodolce e servire ben caldo.

Buon Appetito!

© 2026 **CIVICO20NEWS** – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 20/06/2026

Salvato in PDF in data: 17/10/2026

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/ricette/le-ricette-di-giuly-manzo-con-spinaci-e-mango/20/06/2026/>