

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Arrosto di maiale con cavolo rosso e spätzli



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	560 kcal	
Proteine	39 g	28%
Carboidrati	48 g	34%
Grassi	22 g	35%

Queste e altre dispense sono state sviluppate per i dietisti diplomati/le dietiste diplomate SSS/SSUP e possono essere scaricate gratuitamente dai siti carnesvizzera.ch/pastoottimale e sge-ssn.ch/pasto. Questo materiale può essere distribuito durante le consulenze. // 06.2019



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Arrosto di maiale con cavolo rosso e spätzli

Per 4 porzioni
 Tempo di preparazione: ca. 55 minuti
 Cottura: ca. 90 minuti

Ingredienti:

Arrosto di maiale:

- 800 g - 1 kg arrosto di maiale svizzero (ad esempio spalla) (la carne basta per 2 pasti)
- 2 c. olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
- 2 cipolle, tagliate a dadi
- 150 g sedano, mondato, tagliato grossolanamente a dadi
- 2 carote, sbucciate, tagliate grossolanamente a dadi
- sale e pepe macinato di fresco
- 2 ½ dl brodo di carne

Cavolo rosso:

- 1 cipolla, tagliata a metà e a striscioline sottili
- 1 cavolo rosso (ca. 700 g), tagliato in quattro parti, senza gambo, tagliato a striscioline sottili
- 1 c. olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
- 2 foglie di alloro
- 3 c. gelatina di ribes ev. un po' di addensante per salse

Spätzli:

- 200 g farina
- ½ c.no sale
- 2 uova
- 1 ½ dl acqua

* olio particolarmente resistente alle alte temperature, ideale per le cotture ad alta temperatura

Riutilizzo delle parti restanti:

Il giorno successivo tagliare la seconda metà dell'arrosto freddo e gustare con una salsa di quark alle erbe o con del chutney.



Preparazione

Togliere l'arrosto dal frigorifero 1 ora prima di prepararlo. Riscaldare l'olio in una brasiera e rosolare l'arrosto da tutti i lati a fuoco medio per 3-4 minuti. Aggiungere i dadi di verdura e cipolla e rosolarli brevemente. Insaporire con sale e pepe. Aggiungere 2 dl di brodo e lasciar sobbollire con coperchio per ca. 90 minuti. Durante la cottura girare 1-2 volte.

Per il cavolo rosso, riscaldare l'olio in una padella, aggiungervi le cipolle e stufarle fino a farle diventare trasparenti. Aggiungere il cavolo e lasciarlo stufare insieme alle cipolle per 5 minuti. Salare, pepare, aggiungere l'alloro, il restante brodo e la gelatina di ribes. Cuocere coperto a fuoco medio per ca. 1 ora, mescolando di tanto in tanto.

Per gli spätzli mescolare uova e acqua, quindi amalgamare bene con la miscela di sale e farina. Lasciare riposare l'impasto per 30 minuti. Cuocere gli spätzli a porzioni in acqua salata per 3-5 minuti, lasciare sgocciolare e tenere in caldo.

Togliere l'arrosto e tenerlo in caldo avvolto nella carta di alluminio. Versare il liquido di cottura della carne attraverso un colino fine in una padella e farlo ridurre della metà a fuoco vivo. Salare e pepare e, se necessario, addensare con un po' di addensante per salse. Togliere l'arrosto dalla carta, tagliarne metà a fette sottili e tenerlo in caldo nella salsa.

Disporre l'arrosto, il cavolo rosso e gli spätzli sui piatti e servire subito.



Svizzera. Naturalmente.