



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Macinato con maccheroni e purea di mele



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico 630 kcal

Proteine 37 g

24%

Carboidrati 73 g

47%

Grassi 20 g

29%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Macinato con maccheroni e purea di mele

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 35 min.

Ingredienti

Purea di mele:

- 4 mele medie acidule (p.es. Boskoop)
- 1 c. zucchero
- 1 dl acqua
- 1 stecca di cannella

Macinato:

- 400 g macinato magro di manzo svizzero
- 1 cipolla grande
- 1 c. HO oppure olio di colza HOLL*
- 2 c.ni concentrato di pomodoro
- 1 dl brodo di verdure
- 2 foglie di alloro
- sale, pepe

Maccheroni:

- 300 g maccheroni
- sale
- 40 g formaggio grattugiato (p.es. Greyerzer)

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



Insalata:

- 1/2 peperone
- 1/2 zucchini media
- 2 cespi lattuga
- 2 c. aceto balsamico
- 2 c. olio di colza
- sale

Preparazione

Sbucciare le mele, tagliare in quattro parti, rimuovere il torsolo e tagliare grossolanamente. Disporre in una padella. Aggiungere lo zucchero, la stecca di cannella e 1 dl d'acqua. Cuocere a fuoco medio, quindi terminare la cottura a fiamma molto bassa per 10-15 minuti, avendo cura di coprire con un coperchio.

Sbucciare le cipolle, tagliarle a dadini sottili, scaldare con l'olio in una padella e rosolare il macinato mescolando. Aggiungere il concentrato di pomodoro e cuocere brevemente. Aggiungere il brodo e le foglie di alloro.

Cuocere a fuoco lento per 10 minuti. Condire con sale e un pizzico di pepe.

Nel frattempo preparare i maccheroni seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Per l'insalata, mondare la verdura, tagliarla a pezzetti e condire con aceto balsamico, olio di colza e sale.

Disporre i maccheroni e il macinato e servire con formaggio, purea di mela e insalata.