sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Carne Svizzera

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Nasi Goreng con pollo e insalata

Valori nutritivi per porzione		% del fabbisogno energetico tot.
Apporto energetico	530 kcal	
Proteine	32 g	24%
Carboidrati	62 g	47%
Grassi	17 g	29%

Queste e altre dispense sono state sviluppate per i dietisti diplomati/le dietiste diplomate SSS/SUP 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

© Società Svizzera di Nutrizione SSN
Eigerplatz 5 I CH-3007 Berna
T + 41 31 385 00 00 I info@sge-ssn.ch

© Proviande, Carne Svizzera
Brunnhofweg 37 I Casella postale I CH-3001 Berna
T + 41 31 309 41 11 I ernaehrung@proviande.ch

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Nasi Goreng con pollo e insalata

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 35 minuti

Ingredienti

Nasi Goreng:

250 g	riso profumato
3 dl	acqua
3 c.	HO oppure olio di colza HOLL*
400 g	carne di pollo svizzero sminuzzata
q.b.	sale e pepe
1	gambo porro
3	carote
1	peperone rosso grande
3	cipolloti
2	spicchi d'aglio
2 c.	salsa di soia chiara
1 c.no	sambal oelek
½ c.no	coriandolo in polvere

Insalata:

1	lattuga
12	pomodori ciliegini

Salsa:

3 c.	olio di colza
3 c.	balsamico bianco
1 c.	senape
	sale, pepe

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

Preparazione

Versare il riso in un colino, farvi scorrere dell'acqua fredda finché l'acqua rimane chiara. Portare a ebollizione l'acqua insieme al riso e, coperto, lasciare ammorbidire per circa 15 minuti a fuoco molto basso. Non aprire mai il coperchio. Poi, smuovere il riso con una forchetta.

Tagliare a striscioline sottili il porro, i peperoni e le carote, quindi tagliare i cipollotti ad anelli. Scaldare l'olio in un wok o in una padella antiaderente, quindi rosolarvi la carne di pollo già tagliata a porzioni per circa 4 minuti. Togliere la carne, condire con sale e pepe e tenere da parte coperto. Ridurre il fuoco ed eventualmente aggiungere un po' d'olio. Versare la verdura nel wok, spremervi l'aglio e soffriggere il tutto girando per circa 5 minuti. Aggiungere il pollo, il riso, la salsa di soia, il sambal oelek e il coriandolo in polvere. Continuare a cuocere per circa 5 minuti. Servire e gustare.

Lavare la lattuga e staccarne le foglie, tagliare i pomodori ciliegini a metà. Mescolare gli ingredienti per la salsa e insaporire con sale e pepe. Mescolare l'insalata alla salsa e impiattare.

Queste e altre dispense sono state sviluppate per i dietisti diplomati/le dietiste diplomate SSS/SUP 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

SUISSE GARANTIE
Svizzera. Naturalmente.