



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Papet Vaudois



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	550 kcal	
Proteine	22 g	16%
Carboidrati	42 g	31%
Grassi	31 g	51%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Papet Vaudois

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 45 minuti

Ingredienti

1	saucisson vaudois (da. ca. 350 g)
2	cipolle piccole
1 c.no	HO oppure olio di colza HOLL*
1 kg	porro
2 dl	vino bianco
3 dl	broda di carne
1 kg	patate, p.es. charlotte
1 c.no	aceto di vino bianco
½ mazzo	prezzemolo
	sale, pepe, noce moscata

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



Preparazione

Mettere il saucisson in acqua ancora fredda, riscaldare e terminare la cottura, poco prima del punto di ebollizione, per circa 30-40 minuti. Tagliare il porro a metà per il lungo, lavare, mondare e tagliare a pezzi di circa 3 cm. Sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Lavare il prezzemolo e tritarlo.

Tagliare finemente le cipolle e stufarle nell'olio, aggiungere porro e patate, quindi stufare tutto insieme. Sfumare con vino e brodo e lasciare sobbollire per 15-20 minuti.

Aggiungere l'aceto e il prezzemolo tritato, insaporire con sale, pepe e noce moscata. Disporre l'insalata di porro e patate sui piatti preriscaldati e sistemarvi sopra il saucisson tagliato a fette.