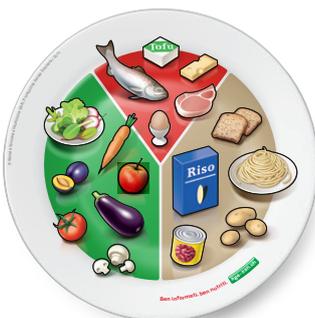




Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Saltimbocca di vitello con Ebly e verdure



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico 520 kcal

Proteine 35 g

27%

Carboidrati 43 g

33%

Grassi 23 g

40%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Saltimbocca di vitello con Ebly e verdure

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 35 minuti

Ingredienti

Saltimbocca:

- 8 scaloppine di vitello svizzero sottili da circa 50 g
- 4 fette prosciutto
- 8 foglie salvia
- 2 c. HO oppure olio di colza HOLL*
Stuzzicadenti

Verdure Ebly:

- 250 g Ebly
- 1 cipolla
- 3 pomodori freschi
- 1 zuccina
- 2 c. HO oppure olio di colza HOLL*
- 375 ml brodo
- sale, pepe

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



Insalata:

- 1 lattuga
- 1 mazzo ravanelli

Salsa:

- 3 c. olio di colza oppure olio d'oliva
- 3 c. balsamico bianco
- 1 c. senape
- sale, pepe

Preparazione

Stendere sulle scaloppine di vitello mezza fetta di prosciutto crudo e una foglia di salvia, quindi fissare con uno stuzzicadenti.

Tritare la cipolla e soffriggerla in un c. di olio. Aggiungere l'Ebly, sfumare con il brodo e lasciare sobbollire per 10 minuti.

Tagliare le verdure e soffriggerle brevemente in una padella. Mescolare le verdure e l'Ebly e insaporire a piacimento. Tenere al caldo.-

Scaldare l'olio in una padella e cuocere le scaloppine di vitello da ciascun lato per 2-3 minuti. Insaporire con poco sale e pepe e tenere al caldo.

Lavare e togliere le foglie della lattuga, lavare i ravanelli e tagliare a fette sottili. Mescolare gli ingredienti per la salsa e insaporire con sale e pepe.

Disporre la carne con l'Ebly su dei piatti preriscaldati e servire con l'insalata.