



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Scaloppine di vitello alla griglia con insalata di pasta



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

| | | |
|--------------------|----------|-----|
| Apporto energetico | 490 kcal | |
| Proteine | 39 g | 33% |
| Carboidrati | 42 g | 35% |
| Grassi | 17 g | 32% |



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Scaloppine di vitello alla griglia con insalata di pasta

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 30 min.

Ingredienti

Scaloppine di vitello:

4 scaloppine da 100 g (oppure 8 pezzi da 50 g) di vitello svizzero
sale, pepe

Insalata di pasta:

200 g pasta
sale
3 broccoli grandi
2 c. mandorle affettate
160 g pomodori secchi sott'olio sgocciolati
1 uovo sodo

Salsa:

4 c. aceto aromatico
4 c. olio di colza
4 c. brodo di verdure
80 g Blanc battu
sale, pepe



Preparazione

Mondare i broccoli, suddividere in rosette. Cuocere al dente la pasta in acqua salata, aggiungerli i broccoli negli ultimi 5 minuti, scolare e raffreddare sotto l'acqua.

Rosolare le mandorle affettate in una padella. Tagliare i pomodori a striscioline. Tritare l'uovo. Mescolare gli ingredienti della salsa, quindi amalgamarli con tutti gli ingredienti dell'insalata

Aromatizzare le scaloppine, grigliare da entrambe le parti e servire con l'insalata di pasta.