



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Carne per bollito di manzo, aceto balsamico, verdura a base di lenticchie e insalata



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	530 kcal	
Proteine	38 g	29%
Carboidrati	38 g	29%
Grassi	23 g	39%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Carne per bollito di manzo, aceto balsamico, verdura a base di lenticchie e insalata

Per 4 porzioni
 Tempo di preparazione: ca. 25 minuti
 Bollitura: ca. 150 minuti

Ingredienti:

Carne per bollito e insalata di lenticchie:
 800 g - 1 kg di carne magra per bollito di manzo svizzero (p.es. piancostato, collo o aletta di spalla) (la carne basta per 2 pasti)
 200 g lenticchie verdi
 1 cipolla, tagliata a metà
 sale
 6-8 grani di pepe
 1 foglia d'alloro
 150 g porro, mondato, tagliato a dadini
 150 g carota, mondata, tagliata a dadini
 100 g sedano, mondato, tagliato a dadini
 20 g olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
 2-3 c. aceto balsamico
 sale, pepe macinato di fresco, zucchero
 ca. 1 c. olio d'oliva
 ½ mazzetto prezzemolo, tritato
 ½ mazzetto erba cipollina, tritata

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

Riutilizzo delle parti restanti:

Con la seconda metà della carne per bollito è possibile preparare anche il giorno dopo una delicata insalata con carne di bollito.



Insalata:
 200 g insalata verde, mondata
 1 carota, mondata
 ½ peperone, tagliato a striscioline
 10 pomodori ciliegini

Salsa:
 3 c. olio d'oliva o di colza
 3 c. aceto balsamico
 1 c. senape
 sale, pepe

Preparazione

Coprire la carne per bollito con acqua fredda in una pentola e portarla lentamente a ebollizione. Rimuovere con cura la schiuma con una schiumarola o un colino, aggiungere cipolla, sale, grani di pepe e alloro, quindi cuocere a fuoco medio per circa 2 ore e ½, finché la carne diventa morbida.

Soffriggere i dadini di verdura, aggiungere le lenticchie e riempire con il brodo della carne per bollito, fino a lieve copertura. Ammorbidire per circa 20 - 25 minuti. All'occorrenza aggiungere un po' di brodo. Il liquido dovrebbe essere quasi del tutto assorbito. Aromatizzare la verdura a base di lenticchie con aceto balsamico, sale, pepe, un pizzico di zucchero e un po' d'olio d'oliva. Aggiungere il prezzemolo e il porro.

Per la salsa mescolare tutti gli ingredienti, e condire l'insalata e la verdura.

Tagliare la metà della carne per bollito a fette sottili e servire con la verdura a base di lenticchie. Aggiungere l'insalata.