



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Petto di vitello ripieno in salsa al Marsala con cavolo riccio e patate lesse



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	620 kcal	
Proteine	35 g	23%
Carboidrati	54 g	35%
Grassi	26 g	38%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Petto di vitello ripieno in salsa al Marsala con cavolo riccio e patate lesse

Per 4 porzioni/Tempo di preparazione: ca. 45 minuti
 Cottura: ca. 180 minuti

Ingredienti:

Petto di vitello ripieno:
 800 g - 1 kg di petto di vitello svizzero tagliato sottile. Fare tagliare dal macellaio una tasca per la farcitura.
 (La carne basta per 2 pasti)
 150 g carote, tagliate a dadini
 80 g gambi di sedano, tagliati a dadini
 1 cipolla, tagliata a dadini
 80 g champignon marroni, tagliati a dadini
 80 g porro, tagliato a dadini
 ½ mazzetto erba cipollina, tritata finemente
 ½ mazzetto prezzemolo
 5 fette pane da toast senza crosta
 75 ml latte
 1 uovo
 sale e pepe macinato fresco
 spago da cucina
 2 c. olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL*
 400 ml brodo di carne (all'occorrenza anche di più)
 3 cl marsala
 1 - 2 c.ni maizena

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

Riutilizzo delle parti restanti:

La seconda metà della carne si può riscaldare il giorno dopo oppure congelare aggiungendo un po' di salsa



Cavolo riccio (in alternativa verza):

1 cipolla, tagliata a dadini
 500 g cavolo riccio, mondato, spezzato in piccoli pezzi
 1 c. olio di semi di girasole HO oppure di colza HOLL* brodo di verdure
 sale, pepe

Patate lesse:

1 kg patate resistenti alla cottura, sbucciate, tagliate a dadi uguali, ca 2 c.ni sale
 ½ mazzetto erba cipollina

Preparazione

Mettere il pane per toast in un'insalatiera e versarvi sopra il latte tiepido. Versare i dadini di verdure e l'uovo e amalgamare con cura. Aromatizzare con abbondante pepe e insaporire con sale. Salare e pepare il petto di vitello su entrambi i lati. Riempirlo con il composto preparato e chiuderlo con lo spago da cucina o con degli stuzzicadenti.

Rosolare da ogni lato il petto di vitello in una brasiera con olio bollente, bagnarli con il brodo e cuocerli in forno preriscaldato a 160 gradi per ca. 100 minuti. Di tanto in tanto bagnare con il fondo di cottura. Soffriggere i dadini di cipolla nell'olio, imbiondirvi brevemente anche il cavolo riccio, finché si riduce. Aggiungere un po' d'acqua o brodo, quindi ammorbidire cuocendo coperto per circa 20 minuti. Alla fine togliere il coperchio e fare asciugare completamente il liquido. Quindi insaporire.

Portare a ebollizione l'acqua e salarla (circa 1 litro, i dadi di patate devono essere successivamente coperti con l'acqua). Aggiungere i dadini di patata e cuocere coperto a fuoco basso per 10-15 minuti. Scolare l'acqua, rimettere la padella senza coperchio sulla piastra calda e lasciare evaporare l'acqua. Cospargere le patate con l'erba cipollina tritata.

Togliere il petto di vitello dalla brasiera e tenerlo in caldo. Far ritirare un po' il fondo di cottura, insaporire con il marsala. Amalgamare 1 cucchiaino di maizena in ½ dl di acqua fredda, far legare il fondo ed eventualmente insaporire. Tagliare a fette la metà dell'arrosto e servire con la metà della salsa, il cavolo riccio e le patate lesse.