

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Saltimbocca di vitello con Ebly e verdure



Valori nutritivi per porzione

	Valore	% del fabbisogno energetico tot.
Apporto energetico	520 kcal	
Proteine	35 g	27%
Carboidrati	43 g	33%
Grassi	23 g	40%

Queste e altre dispense sono state sviluppate per i dietisti diplomati/le dietiste diplomate SSS/SUP e possono essere scaricate gratuitamente dai siti www.carnesvizzera.ch/italianelazione e www.sge-ssn.ch/it/pasto-ottimale. Questo materiale può essere distribuito durante le consulenze. // 10.2014

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. olio di colza HOLL*
Stuzzicadenti

Verdure Ebly:

- 250 g Ebly
- 1 cipolla
- 3 pomodori freschi
- 1 zucchina
- 2 c. 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.