

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Scappati di manzo con fagiolo, purè di patate e insalate



Valori nutritivi per porzione

Apporto energetico	600 kcal	
Proteine	36 g	24%
Carboidrati	51 g	34%
Grassi	27 g	41%

% del fabbisogno energetico tot.

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Scappati di manzo con fagioli, purè di patate e insalate

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 90 minuti

Ingredienti

Scappati di manzo:

- 8 fettine sottili di manzo svizzero da circa 50 g ciascuno (p.es. sottofesa)
- 1 pinoli
- 2 cipollotti
- 20 g pomodori secchi sott'olio
- sale, pepe
- 1 c. senape non piccante
- spago da cucina o stuzzicadenti
- 1 c. olio di colza HOLL*
- 1 dl vino rosso secco
- 3.5 dl brodo
- 0.5 dl panna semigrassa

Fagioli:

- 1 cipolla
- 1 c. olio di colza HOLL*
- 500 g fagiolo verdi
- 3 dl brodo di verdura
- 1 c.no santoreggia

Purè di patate:

- 1.2 kg patate farinose, p.es. varietà Bintje
- 3-4 dl latte drink
- 20 g burro
- sale, pepe, moscata

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

Preparazione

Dorare i pinoli in una padella senza grasso. Lavare i cipollotti e tagliarli a fette sottili, tagliare a strisce i pomodori. Se necessario, battere leggermente le fettine di manzo tra due pellicole trasparenti, insaporire con sale e pepe e cospargere su un lato con un po' di senape. Distribuire gli ingredienti preparati sulla fettina e arrotolare, formando degli uccelli scappati. Legare con spago da cucina o fissare con gli stuzzicadenti. Riscaldare l'olio in una padella, cuocervi gli uccelli scappati su tutti i lati, sfumare con il vino rosso e versarvi il brodo fino a coprire quasi completamente la carne. Cuocere, coperto, a fuoco medio per circa 75-90 minuti. Togliere dal fuoco gli uccelli scappati e tenerli in caldo. Far ritirare molto il fondo di cottura, aggiungere la panna e insaporire con sale e pepe.

Sbucciare le patate e tagliarle a dadini. Ammorbidirle, cuocendole in acqua salata. Scolare e fare sgocciolare bene. Premere le patate con lo schiacciapatate o con il passaverdura. Riscaldare insieme latte e burro. Aggiungere alle patate, mescolare il tutto fino a ottenere un purè liscio. Insaporire con sale, pepe e noce moscata. Mondare i fagioli e tritare finemente le cipolle. Soffriggere le cipolle tritate nell'olio a fuoco basso, aggiungere i fagioli, cuocere brevemente, sfumare con il brodo e cospargervi la santoreggia. Fare sobbollire, coperto, per circa 15 minuti a fuoco basso.

In alternativa è possibile preparare anche il purè istantaneo.



Insalata:

- 1 lattuga
- 1 carota

Salsa:

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