

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Sminuzzato alla zurighese con rösti e insalata



Valori nutritivi per porzione		% fabbisogno energetico tot.
Apporto energetico	550 kcal	
Proteine	31 g	23%
Carboidrati	41 g	31%
Grassi	26 g	43%

Queste e altre dispense sono state sviluppate per i dietisti diplomati/le dietiste diplomate SSS/SUP e possono essere scaricate gratuitamente dai siti www.carne Svizzera.ch/alimentazione e www.sge-ssn.ch/it-pasto-ottimale. Questo materiale può essere distribuito durante le consulenze. // 10.2013

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Sminuzzato alla zurighese con rösti e insalata

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 40 minuti

Ingredienti

Sminuzzato alla zurighese:

- 400 g carne di vitello svizzero (p.es. noce)
- 250 g funghi champignon mondati
- 1 cipolla media
- 1 c. olio di colza HOLL*
- 1,5 dl vino bianco secco
- 1,5 dl panna semigrassa
- 1 dl latte drink
- 1 dl brodo di verdure
- sale, pepe
- ½ mazzetto prezzemolo

Rösti:

- 1 kg patate resistenti o mediamente resistenti alla cottura
- 3 c. olio di colza HOLL*
- 1 c.no sale
- 100 g cipolle

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

Preparazione

Tagliare la carne di vitello in striscioline e pepearle leggermente. Tagliare gli champignon a fettine. Sbucciare le cipolle e tagliarle a dadini.

Scaldare l'olio in una padella, rosolarvi le striscioline di carne porzionata, togliere dalla padella e tenere al caldo. Versare le cipolle e i funghi champignon nella padella e cuocere mescolando. Sfumare con vino bianco, aggiungere la panna, il latte e il brodo e cuocere il tutto fino a raggiungere una consistenza cremosa.

Versare la carne nella salsa, scaldare brevemente e condire con sale e pepe. Servire cospargendo con prezzemolo tritato.

Lavare le patate, cuocere a fuoco lento in acqua salata, infine sbucciare. Grattugiare le patate. Sbucciare le cipolle, tritarle finemente e mescolare alle patate e al sale. Scaldare l'olio in una padella e versarvi le patate, quindi premere fino a ottenere una forma rotonda. Far cuocere finché la parte inferiore diventa marroncina e croccante. Far scivolare i rösti su un piatto, quindi rovesciare e cuocere sull'altro lato. Servire ancora caldi.

Per l'insalata, condire la verdura mondata con aceto balsamico, olio e sale, quindi servire.



Insalata:

- 300 g insalata verde mondata
- 2 c. aceto balsamico
- 2 cucchiaini olio d'oliva
- 50 g mais sgocciolato
- 50 g cetriolo mondato tagliato a fettine
- poco sale