sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Carne Svizzera

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Pollo ruspante con limone - carote, patate al forno e insalata

Valori nutritivi per porzione		% del fabbisogno energetico tot.
Apporto energetico	620 kcal	
Proteine	31 g	20%
Carboidrati	51 g	33%
Grassi	30 g	44%

Queste e altre dispense sono state sviluppate per i dietisti diplomati/le dietiste diplomate SSS/SUP e possono essere scaricate gratuitamente dai siti http://www.carnesvizzera.ch/pastoottimale e http://www.sge-ssn.ch/pasto.
Questo materiale può essere distribuito durante le consulenze. // 06.2016

© Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T + 41 31 385 00 00 | F + 41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, Carne Svizzera
Brunnhofweg 37 | Casella postale | CH-3001 Berna
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Carne Svizzera

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Pollo ruspante con limone - carote, patate al forno e insalata

Per 4 porzioni
Tempo di preparazione: ca. 30 minuti
Cottura al forno: ca. 60 minuti

Ingredienti:

2	piccoli polli ruspanti svizzeri (½ pollo/persona)
3 c.	olio d'oliva
1/2 c.no	paprica dolce in polvere, sale
1 kg	carote, sbucciate, tagliate a rondelle
2	limoni bio
800 g	patate, resistenti alla cottura, lavate e tagliate in quattro parti
1-2 c.	olio d'oliva sale aghi di rosmarino

Insalata:

200 g	insalata verde, mondata

Salsa:

2 c.	olio d'oliva o di colza
2 c.	balsamico bianco
1 c.no	senape
	sale, pepe

Preparazione
Mescolare l'olio d'oliva con la paprica in polvere e il sale. Pennellare uniformemente i polli ruspanti e metterli in una brasiera.

Lavare i limoni con acqua bollente, sbucciare molto finemente con un pelapatate, eliminarne la parte bianca e tagliare la polpa a pezzi. Pennellare le metà di patate con olio d'oliva, salare e aggiungere ai polli ruspanti le rondelle di carote, la buccia di limone, la polpa di limone e gli aghi di rosmarino.

Cuocere il tutto in forno preriscaldato a 180 gradi per 50 minuti. Togliere dal forno, tagliare i polli a metà e impiattare con le carote e le patate al forno. Condire l'insalata verde in foglia con la salsa per insalata e servire.

Queste e altre dispense sono state sviluppate per i dietisti diplomati/le dietiste diplomate SSS/SUP e possono essere scaricate gratuitamente dai siti http://www.carnesvizzera.ch/pastoottimale e http://www.sge-ssn.ch/pasto.
Questo materiale può essere distribuito durante le consulenze. // 10.2015

SUISSE GARANTIE Svizzera. Naturalmente.

© Società Svizzera di Nutrizione SSN
Schwarztorstrasse 87 | Casella postale | CH-3001 Berna
T + 41 31 385 00 00 | F + 41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

© Proviande, Carne Svizzera
Brunnhofweg 37 | Casella postale | CH-3001 Berna
T + 41 31 309 41 11 | ernaehrung@proviande.ch