



Ricetta secondo il modello del “piatto equilibrato”

Pot-au-feu di manzo con ortaggi a radice, patate e pane

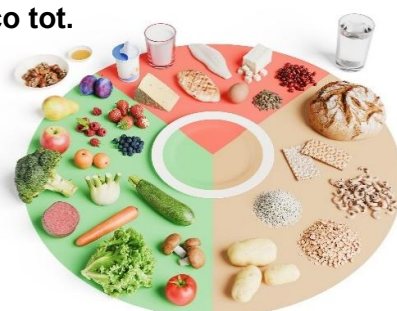


Valori nutritivi per porzione

Apporto energetico	410 kcal
Proteine	35 g
Carboidrati	46 g
Grassi	8 g

% del fabbisogno energetico tot.

35%
47%
18%



Ricetta secondo il modello del “piatto equilibrato”

Pot-au-feu di manzo con ortaggi a radice, patate e pane

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione:
preparazione ca. 15 minuti, stufatura ca. 90 minuti

Ingredienti

480 g	carne per bollito magra di manzo svizzero
1	cipolla grossa
3	chiodi di garofano
2	foglie di alloro
10	grani di pepe sale
250 g	sedano a coste mondato
200 g	carote mondate
330 g	verza mondata, senza gambo
400 g	patate sbucciate
2 l	acqua
200 g	pane integrale



Preparazione

Mettere la carne per bollito in una pentola, coprire d'acqua e portare a ebollizione. Far cuocere la carne a fuoco basso per 5 minuti, quindi togliere e mettere da parte. Buttare via l'acqua.

Tagliare a metà la cipolla con la buccia e dorarla a fuoco vivo in una padella, tenendo la superficie da taglio verso il basso. Tagliare il sedano sbucciato a dadini, le carote e le patate sbucciate a pezzi grossolani e tagliare la verza in quattro parti.

Versare la carne per bollito, le metà della cipolla, i grani di pepe, i semi di garofano e le foglie d'alloro in una grande pentola, aggiungere l'acqua fino a coprire la carne, quindi fare cuocere il tutto. Salare l'acqua. Far cuocere il tutto a fuoco basso per circa un'ora e mezza, finché la carne diventa morbida. Se necessario, schiumare e filtrare. 20 minuti prima del termine della cottura, aggiungere la verdura e le patate precedentemente preparate e cuocere insieme.

Per servire, togliere la carne dal brodo. Tagliare trasversalmente alle fibre a fette spesse quanto un dito. Disporre sul piatto con una parte della zuppa e con le verdure. Servire con il pane.