

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

## Gulasch di manzo con patate e peperoni



### Valori nutritivi per porzione

### % del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	450 kcal	
Proteine	35 g	31%
Carboidrati	52 g	47%
Grassi	11 g	22%

Queste e altre dispense sono state sviluppate per i dietisti diplomati/le dietiste diplomate SSS/SSUP e possono essere scaricate gratuitamente dai siti [carnesvizzera.ch/pastoottimale](http://carnesvizzera.ch/pastoottimale) e [sge-ssn.ch/pasto](http://sge-ssn.ch/pasto). Questo materiale può essere distribuito durante le consulenze. // 06.2019



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

# Gulasch di manzo con patate e peperoni

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione:  
preparazione ca. 20 minuti, stufature ca. 3 ore

## Ingredienti

- 2 c. HO oppure olio di colza HOLL\*
- 480 g carne di manzo svizzero per spezzatino (p.es. spalla)
- 400 g cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- 1 limone biologico, solo la buccia grattugiata
- 1 c.no cumino
- 1 c.no maggiorana essiccata
- 1 c. paprica in polvere piccante
- 400 g polpa di pomodoro
- 4 dl brodo di carne saporito
- sale, pepe
- 2 peperoni
- 500 g patate a pasta dura
- sale
  
- 4 pezzi pane

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

## Preparazione

Tagliare le cipolle a semicerchio, riscaldare l'olio in una padella, quindi soffriggere la carne e le cipolle per circa 5 minuti, avendo cura di mescolare. Schiacciare l'aglio e aggiungerlo, insieme alla buccia di limone grattugiata, alle spezie e ai pelati. Quindi versare il brodo di carne. Portare il tutto a ebollizione, coprire e lasciare stufare per circa 2½ ore a fuoco basso.

Condire abbondantemente con sale e pepe. Tagliare a metà i peperoni, togliere la parte centrale e tagliare in striscioline larghe 5 mm.

Pelare le patate, tagliarle a dadini e aggiungerle insieme ai peperoni, Amalgamare con attenzione e fare sobbollire per altri 20 minuti, coperto e a fuoco basso, finché le patate sono cotte.

Nota: nella pentola a pressione il tempo di cottura si riduce a 45 minuti, più 5 minuti per le patate.

Disporre il gulasch di manzo nei piatti preriscaldati e servire con il pane.

