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

Carne Svizzera

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Lasagne accompagnate da verdure verdi cotte in insalata

Valori nutritivi per porzione		% del fabbisogno energetico tot.
Apporto energetico	610 kcal	
Proteine	35 g	23%
Carboidrati	66 g	43%
Grassi	23 g	34%

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

© Società Svizzera di Nutrizione SSN
Eigerplatz 5 I CH-3007 Berna
T + 41 31 385 00 00 I info@sge-ssn.ch

© Proviande, Carne Svizzera
Brunnhofweg 37 I Casella postale I CH-3001 Berna
T + 41 31 309 41 11 I 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

Lasagne accompagnate da verdure verdi cotte in insalata

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione:
preparazione ca. 45 minuti, cottura: ca. 35 minuti

Ingredienti

Sugo di carne macinata e verdure:

300 g	carne macinata di manzo svizzero
1 c.	HO oppure olio di colza HOLL*
1	cipolla
1	spicchio d'aglio
2 c.	concentrato di pomodoro
2	carote piccole
1	zucchina piccola
1	scatola di polpa di pomodoro (400g)
½ dl	vino rosso
3 dl	brodo di verdure
1 c.no	zucchero
1 c.	origano tritato
	sale, pepe

Besciamelle leggera:

2 c.	amido di mais, p.es. Maizena (20 g)
4 dl	latte drink
	sale, pepe, noce moscata
12	fogli di lasagne (ca. 245 g)
3 c.	parmigiano grattugiato

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

Insalata di verdura verde:

1	zucchina piccola
1	cavolo rapa
150 g	taccole dette anche piattoni

Salsa:

3 c.	olio di colza svizzero
3 c.	aceto
3 c.	erbe aromatiche tritate finemente, p.es erba cipollina
2 c. no	semi di sesamo tostati
	sale, pepe

Preparazione

Rosolare la carne nell'olio bollente, toglierla e tenerla da parte. Tritare finemente le cipolle e chiacciare lo spicchio d'aglio, quindi cuocere in un po' d'olio. Aggiungere il concentrato di pomodoro, le carote e le zucchine tagliate sottili, quindi cuocere. Versare la carne macinata e i pelati, sfumare con vino rosso e portare a ebollizione. Abbassare la fiamma, aggiungere zucchero e origano e fare sobbollire, coperto, per circa 30 minuti, avendo cura di mescolare di tanto in tanto. Condire con sale e pepe. Per preparare la besciamella leggera, mescolare la maizena con 1 dl di latte freddo, versare con il restante latte in una padella e portare a ebollizione mescolando costantemente. Fare sobbollire per 5 minuti e condire con sale, pepe e noce moscata.

Disporre a strati il sugo di carne macinata e verdure, i fogli di lasagna e la besciamella in una pirofila imburrata. Concludere con la besciamella e distribuirvi sopra il parmigiano.Cuocere a metà altezza in forno preriscaldato a 200 °C per 30-40 minuti. Tagliare le lasagne in 4 porzioni e disporle sui piatti.

Per preparare l'insalata di verdure verdi, mondare le zucchine e tagliarle a dadini. Sbucciare il cavolo rapa, tagliarlo in quattro parti e quindi a fette. Mondare le taccole. Cuocere al dente la verdura in poca acqua. Per la salsa mescolare tutti gli ingredienti. Mescolare la verdura alla salsa, cospargere i semi di sesamo e impiattare con le lasagne.

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

SUISSE GARANTIE
Svizzera. Naturalmente.

© Società Svizzera di Nutrizione SSN
Eigerplatz 5 I CH-3007 Berna
T + 41 31 385 00 00 I info@sge-ssn.ch

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