

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

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



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	410 kcal	
Proteine	35 g	35%
Carboidrati	46 g	47%
Grassi	8 g	18%

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



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

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 mondato
330 g	verza mondato, 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.