

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Sminuzzato alla zurighese con rösti e insalata



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	550 kcal	
Proteine	31 g	23%
Carboidrati	41 g	31%
Grassi	26 g	43%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Sminuzzato alla zurighese con rösti e insalata

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 40 min.

Ingredienti

Sminuzzato alla zurighese:

400 g	carne di vitello svizzero (p.es. noce)
250 g	funghi champignon mondati
1	cipolla media
1 c.	HO oppure olio di colza HOLL*
1,5 dl	vino bianco secco
1,5 dl	panna semigrassa
1 dl	latte drink
1 dl	brodo di verdure
	sale, pepe
½	mazzetto prezzemolo

Rösti:

1 kg	patate resistenti o mediamente resistenti alla cottura
3 c.	HO oppure olio di colza HOLL*
1 c.no	sale
100 g	cipolle

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



Insalata:

300 g	insalata verde mondata
2 c.	aceto balsamico
2 cucchiaini	olio d'oliva
50 g	mais sgocciolato
50 g	cetriolo mondato tagliato a fettine
poco	sale

Preparazione

Tagliare la carne di vitello in striscioline e pepearle leggermente. Tagliare gli champignon a fettine.

Sbucciare le cipolle e tagliarle a dadini.

Scaldare l'olio in una padella, rosolarvi le striscioline di carne porzionata, togliere dalla padella e tenere al caldo. Versare le cipolle e i funghi champignon nella padella e cuocere mescolando. Sfumare con vino bianco, aggiungere la panna, il latte e il brodo e cuocere il tutto fino a raggiungere una consistenza cremosa.

Versare la carne nella salsa, scaldare brevemente e condire con sale e pepe.

Servire cospargendo con prezzemolo tritato.

Lavare le patate, cuocere a fuoco lento in acqua salata, infine sbucciare. Grattugiare le patate.

Sbucciare le cipolle, tritarle finemente e mescolare alle patate e al sale. Scaldare l'olio in una padella e versarvi le patate, quindi premere fino a ottenere una forma rotonda.

Far cuocere finché la parte inferiore diventa marroncina e croccante. Far scivolare i rösti su un piatto, quindi rovesciare e cuocere sull'altro lato. Servire ancora caldi.

Per l'insalata, condire la verdura mondata con aceto balsamico, olio e sale, quindi servire.