



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

# Stinco di vitello alla provenzale con zucchine e patate



## Valori nutritivi per porzione

## % del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	480 kcal	
Proteine	34 g	28%
Carboidrati	45 g	38%
Grassi	16 g	30%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

# Stinco di vitello alla provenzale con zucchine e patate

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione: ca. 30 minuti

Cottura (brasatura): ca. 105 minuti

## Ingredienti

- 4 stinchi di vitello svizzero da 150 g ciascuno  
sale, pepe
- 2 c. olio di semi di girasole HO oppure olio di colza HOLL\*
- 2 cipolle, tagliate a dadini
- 2-3 spicchi di aglio, schiacciati
- 1 c. aghi di rosmarino
- 4 dl brodo di carne
- 1 kg patate resistenti alla cottura, sbucciate, tagliate a dadi
- 800 g zucchine, tagliate a dadini
- 1 c. olio d'oliva  
sale, pepe
- 50 g olive nere snocciolate
- ½ limone, buccia grattugiata  
sale, pepe

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

## Preparazione

Incidere lo stinco di vitello da ogni lato 2 - 3 volte, affinché durante la cottura si restringa di meno. Aromatizzare lo stinco di vitello e dorare in olio bollente. Aggiungere le cipolle e friggere finché non assumono un color marrone chiaro. Aggiungere l'aglio e il rosmarino, sfumare con 3 - 4 dl di brodo, lasciare stufare con coperchio per 90 minuti, girare di tanto in tanto; oppure stufare per 20 - 30 minuti nella pentola a pressione.

Versare le patate nel cestello; prima versare l'acqua fino all'attaccatura del cestello, salare leggermente, coprire, portare a ebollizione e cuocere per circa 10 minuti. Cuocere le zucchine nell'olio d'oliva a fuoco basso, salare e pepare, amalgamare le olive e la buccia di limone, quindi insaporire.

Disporre il tutto nei piatti e servire.

Nota: in caso di stinchi di vitello di grandi dimensioni, un solo stinco rende per 2 porzioni.

