



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Tartara di fesa di manzo con pane da toast integrale e insalata di asparagi tiepida



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/pastootimale e sge-ssn.ch/pasto. Questo materiale può essere distribuito durante le consulenze. // 06.2019



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	520 kcal	
Proteine	37 g	28%
Carboidrati	41 g	32%
Grassi	20 g	35%



Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Tartara di fesa di manzo con pane da toast integrale e insalata di asparagi tiepida

Per 4 porzioni

Tempo di preparazione: ca. 40 minuti

Ingredienti

Tartara:

- 400 g fesa di manzo svizzera
sale, pepe macinato di fresco,
qualche spruzzo di tabasco
2 c. ketchup
2 tuorli
2 c. cognac
1 piccola cipolla rossa, sbucciata, tagliata
a dadini
1 c.no capperi, tritati grossolanamente
½ mazzetto prezzemolo, tritato grossolanamente
300 g pane da toast integrale
40 g burro o margarina

Insalata di asparagi:

- 1 kg asparagi verdi, sbucciare il terzo inferiore,
tagliare a fette sottili trasversali
1 baccello di vaniglia
1 limone bio
sale e pepe macinato di fresco
1 c. olio di semi di girasole HO oppure olio di
colza HOLL*
1 mazzetto di cerfoglio, spezzato
grossolanamente

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

Preparazione

Tagliare a piccoli dadi la carne di manzo con un coltello affilato e macinarla finemente. Condire generosamente la carne con pepe e tabasco e insaporire con sale, quindi aggiungere ketchup, tuorli e cognac. Mescolare brevemente i dadini di cipolla, i capperi e il prezzemolo, quindi impiattare la tartara di manzo.

Tagliare a metà nel senso della lunghezza il baccello di vaniglia e asportare la parte interna. Lavare il limone con acqua bollente e grattugiarne finemente la scorza. Quindi, tagliare il limone a metà e spremere il succo.

Riscaldare l'olio nella padella, aggiungere gli asparagi e la vaniglia e cuocere il tutto per 5-6 minuti mescolando. Salare e pepare, unire la scorza di limone e il cerfoglio. Aggiungere a piacere il succo di limone.

Tostare il pane da toast integrale (o arrostito in forno). Servire insieme alla tartara e all'insalata. Aggiungere burro o margarina.

