

Ricetta secondo il modello del “piatto equilibrato”

Sminuzzato alla zurighese con rösti e insalata



Valori nutritivi per porzione

Apporto energetico	550 kcal
Proteine	31 g
Carboidrati	41 g
Grassi	26 g

% fabbisogno energetico tot.

23%
31%
43%





Ricetta secondo il modello del “piatto equilibrato”

Sminuzzato alla zurighese con rösti e insalata

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 40 minuti

Ingredienti

Sminuzzato alla zurighese:

- 400 g carne di vitello svizzero (p.es. noce)
- 250 g funghi champignon mondati
- 1 cipolla media
- 1 c. 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. olio di colza HOLL*
- 1 c.no sale
- 100 g cipolle



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

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

Preparazione

Tagliare la carne di vitello in strisciole e pepearle leggermente. Tagliare gli champignon a fettine. Sbucciare le cipolle e tagliarle a dadini.

Scaldare l'olio in una padella, rosolarvi le strisciole 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.