

Bocconcini Medio Oriente

CAVALLUCCIO

Preparazione: 3 min Cottura: 10/15 min

Difficoltà: ●○○

Burro

1 noce

Soya

2 cucchiari

Vino

bianco

1/2 bicchiere

Sale

Q.B.

Olio

2 cucchiari

Farina

Pepe

Q.B.

Cavalluccio

400 gr



-
- 1 Tagliare il Cavalluccio a dadini ed infarinarli.
 - 2 A padella calda, sciogliere la noce di burro con un filo d'olio, ed inserici la carne.
 - 3 Rosolare e sfumare con il vino. in seguito aggiungere la soya ed il succo di mezzo limone.
 - 4 Fare ridurre la salsa ed aggiustarla di sale e pepe nel caso fosse necessario.
 - 5 Rimuovere il tutto dalla padella lasciandovi il fondo di cottura per cuocere il contorno.

Contorno

Preparazione: 10 min Cottura: 5 min



Carota

1

Zucchina

2

Verza

1/4 ut.

Limone

1/2 ut.

**Sesamo
nero**

Q.B.

**Cavolo
viola**

1/4 ut.

**Germogli di
soya**

Q.B.

-
- 1 Tagliare a julienne le verdure, eliminando il cuore della zucchina.
 - 2 Marinare le verdure nel succo di mezzo limone per circa mezzora.
 - 3 Saltare le verdure nel fondo di cottura sfumando con mezzo limone.
 - 4 Mantenere le verdure croccanti senza cuocerle troppo.
 - 5 Impiattare a lato dei bocconcini aggiungendo sesamo e germogli a decorare.

Bocconcini Medio Oriente

	Calorie	Grassi	Grassi saturi	Sale	Zuccheri	Carboidrati	Proteine
Cavalluccio	485	18 gr - 23%	6,4 gr - 32%	304 mg - 13%	/	/	96 gr - 192%
Soya	11	/	/	1005 mg - 44%	0,3 gr	1 gr	1,9 gr - 4%
Vino Bianco	23	/	/	14 mg	0,3 gr	0,7 gr	/
Burro	106	0,3 gr - 1%	0,2 gr - 2%	340 mg - 31%	1,5 gr	25 gr - 19%	0,6 gr - 2%
Olio	884	100 gr	13,2 gr	2 mg	/	/	/
Tot.	1509	118,3 gr	19,8 gr	1652,4 mg	2,1 gr	27,7 gr	98,5 gr

Contorno

	Calorie	Grassi	Grassi saturi	Sale	Zuccheri	Carboidrati	Proteine
Carota	50	0,4 gr	/	80 mg - 4%	6 gr	12 gr - 4%	1,2 gr - 2%
Zucchina	12	0,2 gr	/	1,8 mg - 1%	/	1,8 gr - 1%	1,6 gr - 4%
Verza	19	0,1 gr	/	20 mg - 1%	1,6 gr	4,3 gr - 2%	1,4 gr - 3%
Limone	1,3	/	/	0,1 mg	0,2 gr	0,4 gr	/
Cavolo Viola	90	0,4 gr - 1%	/	75 mg - 7%	22 gr	21 gr - 10%	4 gr - 8%
Tot.	171	1,1 gr	0 gr	176,8 mg	29,6 gr	39,1 gr	8,2 gr

I valori inseriti nelle tabelle fanno riferimento all'apporto necessario per il fabbisogno giornaliero dell'organismo, rapportato alla quantità di prodotto utilizzato nella ricetta.