

# Pluma iberica

Preparazione: 2 ore Cottura: 40 min

Difficoltà: ●●○

PLUMA IBERICA



---

**Pluma  
iberica**  
400 gr

**Aglio**  
2 spicchi

**Pepe**  
Q.B.

**Farina**

**Salvia**  
6 foglie

**Burro**  
1 noce

**Pepe**  
Q.B.

**Olio**  
2 cucchiari

**Sale**  
Q.B.

**Vino  
rosso**  
1/2 bicchiere

- 
- 1 Marinare la Pluma con olio, aglio, rosmarino, salvia sale e pepe per almeno due ore.
  - 2 A padella rovente sigillarne i lati.
  - 3 Nappare la carne dopo aver fatto sciogliere una noce di burro con gli aromi della marinatura.
  - 4 Sfumare con il vino rosso e aggiungere un pizzico di farina per fare addensare la salsa e poi ridurre.
  - 5 Infornare a forno ventilato per 25/30 minuti a 200°.

# Contorno

Preparazione: 10 min Cottura: 15 min



**Carciofi**

6

**Limone**

1/2 ut.

**Olio**

2 cucchiari

**Pepe**

Q.B.

**Vino  
bianco**

Q.B.

**Aglio**

2 spicchi

**Sale**

Q.B.

**Carta Forno**

1 foglio

- 1** Pulire i carciofi e tagliarli a metà eliminando la barba interna.
- 2** In casseruola rosolare due spicchi d'aglio con un filo d'olio.
- 3** Una volta rosolato l'aglio, aggiungere i carciofi con l'interno rivolto verso la casseruola.
- 4** Rosolati i carciofi aggiungere il vino e ricoprire con un filo d'acqua sopra il livello dei carciofi.
- 5** Ritagliare un coperchio di carte forno sagomandone la casseruola e adagiandolo a contatto con i carciofi.
- 6** A fuoco medio far ridurre la salsa aggiungendo il succo di mezzo limone, aggiustando di sale e pepe.
- 7** Una volta raggiunta la consistenza desiderata dei carciofi, estrarli dalla casseruola e far ridurre la salsa ulteriormente, per poi aggiungerla in parte, a piacere, con quella della carne.
- 8** Servire i carciofi a lato della Pluma e versarci sopra la salsa.

## Pluma iberica

	Calorie	Grassi	Grassi saturi	Sale	Zuccheri	Carboidrati	Proteine
Pluma iberica	485	26 gr - 33%	8,8 gr - 44%	236 mg - 10%	/	/	97 gr - 194%
Vino rosso	24	/	/	11 mg	0,2 gr	0,7 gr	/
Aglio	13	/	/	1,5 mg	0,1 mg	3 gr - 2%	0,6 gr - 2%
Rosmarino	2,2	0,1 gr	/	0,4 mg	/	0,4 gr	0,1 gr
Salvia	6,3	0,3 gr	0,1 gr	0,2 mg	/	1,2 gr	0,2 gr
Olio	884	100 gr	13,2 gr	2 mg	/	/	/
Burro	106	0,3 gr - 1%	0,2 gr - 2%	340 mg - 31%	1,5 gr	25 gr - 19%	0,6 gr - 2%
<b>Tot.</b>	<b>1684,5</b>	<b>126,7 gr</b>	<b>22,3 gr</b>	<b>581,2 mg</b>	<b>1,8 gr</b>	<b>30,3 gr</b>	<b>98,5 gr</b>

## Contorno

	Calorie	Grassi	Grassi saturi	Sale	Zuccheri	Carboidrati	Proteine
Carciofi	213	0,7 gr - 1%	0,2 gr - 1%	426 mg - 19%	4,5 gr	48 gr - 17%	15 gr - 30%
Vino Bianco	23	/	/	14 mg	0,3 gr	0,7 gr	/
Limone	1,3	/	/	0,1 mg	0,2 gr	0,4 gr	/
Aglio	13	/	/	1,5 mg	0,1 mg	3 gr - 2%	0,6 gr - 2%
Olio	884	100 gr	13,2 gr	2 mg	/	/	/
<b>Tot.</b>	<b>1134,3</b>	<b>0,7 gr</b>	<b>0,2 gr</b>	<b>429 mg</b>	<b>5,1 gr</b>	<b>52,1 gr</b>	<b>15,6 gr</b>

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