

Secreto Iberico

Preparazione: 10 h Cottura: 6 h

Difficoltà: ●●○



Rosmarino

3 rametti

Salvia

6 foglie

Sale

Q.B.

Pepe

Q.B.

**Secreto
Iberico**

600 gr

Olio

2 cucchiari

**Busta sotto
vuoto**

1 pz

Aglio

2 spicchi

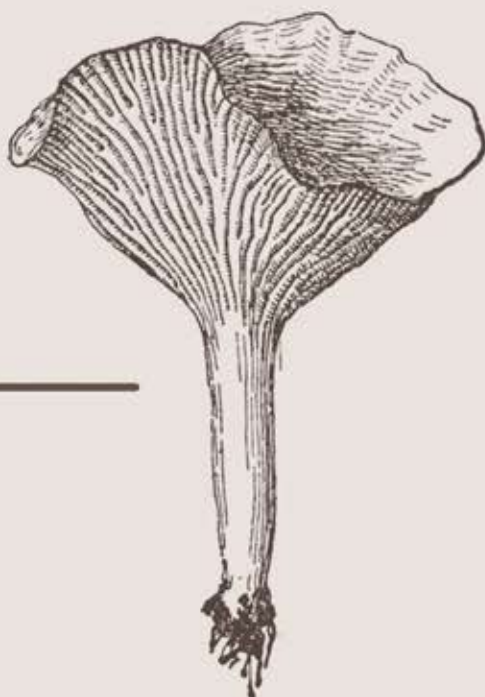
- 1 Inserire nell'apposita busta dedita alla cottura, il Secreto Iberico con un filo d'olio, sale, pepe e aglio con l'aggiunta delle erbe aromatiche.
- 2 Sigillare la busta con la macchina sottovuoto eliminando tutta l'aria all'interno.
- 3 Impostare la temperatura del "bagno termostato" (macchinario che mantiene costante la temperatura del liquido dove andremo ad immergere gli alimenti da cuocere) a 73/5° per una durata di circa 6 ore ed immergervi l'alimento imbustato.
- 4 Una volta ultimata la cottura, rimuovere il Secreto dall'involucro, preservandone i liquidi rimasti per usarli in seguito, e provvedere ad ottenere una caramellizzazione esterna posizionando la carne in padella rovente o sulla griglia.
- 5 Rimuovere il tutto dalla padella lasciandovi il fondo di cottura per cuocere il contorno.

In versione sandwich:

Se si decide di utilizzare la padella per concludere la cottura, riutilizzarla per la cottura dei funghi di contorno.

Contorno

Preparazione: 3 min Cottura: 5/10 min



Vino Rosso **Sale**

1/4 ut.

Q.B.

Funghi **Prezzemolo**

galletto

1/4 mazzetto

100 gr

-
- 1** Tagliare in due i funghi, dopo averli lavati e privati della terra.
 - 2** Scaldare in una padella il liquido rimasto nella busta dove abbiamo precedentemente cotto il Secreto e, una volta arrivato a temperatura, inserire i funghi e saltarli.
 - 3** Sfumare con il vino rosso e terminare di saltarli con del prezzemolo. Aggiustare di sale e servire.

Secreto Iberico

	Calorie	Grassi	Grassi saturi	Sale	Zuccheri	Carboidrati	Proteine
Secreto Iberico	3683	402 gr - 515%	146 gr - 730%	50 mg - 2%	/	/	13 gr - 26%
Aglione	13	/	/	1,5 mg	0,1 gr	3 gr - 2%	0,6 gr - 1%
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	/	/	/
Tot.	4588,5	502,4 gr	159,3 gr	54,1 mg	0,1 gr	4,6 gr	13,9 gr

Contorno

	Calorie	Grassi	Grassi saturi	Sale	Zuccheri	Carboidrati	Proteine
Funghi galletto	32	0,5 gr - 1%	/	9 mg	1,2 gr	6,9 gr - 3%	1,5 gr - 3%
Vino rosso	24	/	/	11mg	0,2 gr	0,7 gr	/
Prezzemolo	7	0,2 gr - 1%	/	10 mg - 1%	0,2 gr	1,3 gr - 1%	0,5 gr - 3%
Tot.	63	0,7 gr	0 gr	20,1 mg	1,6 gr	8,9 gr	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.