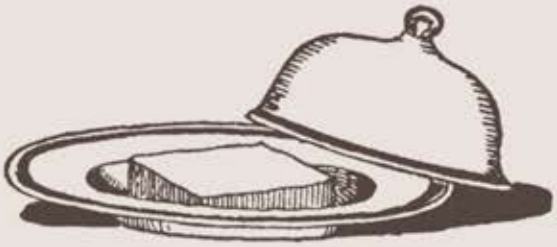
Saltimbocca alla Romana

STRIATA

Preparazione: 5 min **Cottura:** 3/5 min
Difficoltà: ●○○



Striata
300 gr

Burro
1 noce

Farina
Q.B.

Pepe
Q.B.

Salvia
1 rametto

Prosciutto crudo
100 gr

Sale
Q.B.

Vino bianco
1 bicchiere

Olio EVO
2 cucchiaini

1 Scaloppare la Striata in 4 fette.

2 Adagiare su ogni fetta, dopo aver salato e pepato leggermente, prima una foglia di salvia e poi a ricoprire una fetta di prosciutto, fermando il tutto con due stuzzicadenti.

3 Infarinare solo il lato inferiore della carne, eliminando l'eccesso.

4 A padella calda far sciogliere una noce di burro in un goccio d'olio e adagiare i saltimbocca dal lato della carne.

5 Sfumare con vino bianco per creare la salsa.

6 Servire ricordandosi di eliminare gli stuzzicadenti.

BoolArson

Contorno

Preparazione: 10 min **Cottura:** 45 min

Patata
100 gr

Zucca
100 gr

Aglio
3 spicchi

Burro
1 noce

Rosmarino
2 rametti

Olio EVO
2 cucchiaini

Sale
Q.B.

Timo
2 rametti

Pepe
Q.B.

1 Sbollentare le patate e la zucca tagliate a cubettoni in acqua e sale finchè la patata non perde amido e turgidità.

2 Condire con aglio, timo e rosmarino, sale e pepe, olio e burro.

3 Infornare a 200 gradi a forno ventilato per 40 minuti muovendo la teglia ogni 10 minuti.

BoolArson

Saltimbocca alla Romana

	Calorie	Grassi	Grassi saturi	Sale	Zuccheri	Carboidrati	Proteine
Trito	1128	105 gr - 278%	37 gr - 382%	126 mg - 11%	/	/	42 gr - 174%
Prosciutto crudo	183	9,6 gr - 25%	3,3 gr - 34%	1280 mg	/	0,6 gr	0,1 gr
Salvia	3,3	0,2 gr	0,1 gr	0,1 mg	/	0,6 gr	0,1 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 EVO	884	100 gr	13,2 gr	2 mg	/	/	/
Farina	54	0,3 gr - 1%	/	0,3 mg	0,1 gr	11 gr - 8%	1,8 gr - 7%
Vino bianco	24	/	/	1,5 mg	0,3 gr - 0%	0,8 gr	/
Tot.	**2382,3**	**215,4 gr**	**53,8 gr**	**1749 mg**	**1,9 gr**	**41,7 gr**	**63,5 gr**

Contorno

	Calorie	Grassi	Grassi saturi	Sale	Zuccheri	Carboidrati	Proteine
Patata	130	1,8 gr - 5%	0,2 gr - 2%	398 mg - 2%	0,7 gr	26 gr - 20%	2,2 gr - 9%
Zucca	18	0,1 gr	/	237 mg - 21%	2,1 gr	4,3 gr - 3%	0,7 gr - 3%
Olio EVO	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%
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
Timo	0,8	/	/	0,1 mg	/	0,2 gr	/
Tot.	**1154**	**102,3 gr**	**13,6 gr**	**979 mg**	**4,4 gr**	**58,9 gr**	**4,2 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.

BoolArson