

Filetto

TAGLIATA PREGIATA

Cottura: 15 min

Difficoltà: ●●○



Tagliata

250 gr

Olio

2 cucchiaini

Burro

1 noce

Rosmarino

2 rametti

Panna

50 ml

Sale

Q.B.

Pepe

Q.B.

- 1 Tagliare in due la carne e farne due filetti, marinarla in olio, sale, pepe ed erbe per mezzora.
- 2 A padella calda aggiungere un filo d'olio e sigillare i filetti. Sciogliere una noce di burro e con aggiunta di aglio ed erbe salsarli per insaporirli per un paio di minuti.
- 3 Infornare a 180 gradi per 10 minuti per ottenere una cottura media.
- 4 Aggiungere un goccio di panna al fondo di cottura per fare la salsa, riducendola e aggiustandola con un pizzico di sale e pepe.
- 5 Impiattare sul disco di pane con i contorni a lato e la salsa in una ciotolina.

Contorno

Preparazione: 10 min Cottura: 25 min



Patata

100 gr

Burro

1 noce

Pepe

Q.B.

**Pane
bianco**

1 fetta

Prezzemolo

1/2 mazzetto

Funghi

100 gr

Sale

Q.B.

1 Dopo aver bollito le patate e averle pelate e schiacciate, metterle in un pentolino con una noce di burro ed un pizzico di sale. Mescolare velocemente su fuoco moderato per ottenere una purea compatta e morbida.

2 Tagliare i funghi e saltarli con un goccio d'olio con aggiunta di sale e prezzemolo alla fine.

3 Tostare la fetta di pane dopo averne sagomato due dischetti per adagiarci sopra i filetti.

Filetto

	Calorie	Grassi	Grassi saturi	Sale	Zuccheri	Carboidrati	Proteine
Tagliata	533	25 gr - 32%	9 gr - 45%	148 mg - 6%	/	/	73 gr - 58%
Rosmarino	2,2	0,1 gr	/	0,4 mg	/	0,4 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%
Panna	37	3,1 gr - 8%	2,1 gr - 22%	18 mg - 2%	1,3 gr	1,4 gr - 1%	1 gr - 4%
Olio	884	100 gr	13,2 gr	2 mg	/	/	/
Tot.	1562,2	128,5 gr	24,5 gr	508,4 mg	2,8 gr	26,8 gr	74,7 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%
Funghi	28	0,5 gr - 1%	0,1 gr - 1%	238 mg - 21%	2,3 gr	5,3 gr - 4%	2,2 gr - 9%
Prezzemolo	10	0,2 gr - 1%	/	16 mg - 1%	0,2 gr	1,8 gr - 1%	0,8 gr - 3%
Pane bianco	238	2,2 gr - 6%	0,6 gr - 6%	478 mg - 43%	5 gr	44 gr - 33%	11 gr - 45%
Burro	106	0,3 gr - 1%	0,2 gr - 2%	340 mg - 31%	1,5 gr	25 gr - 19%	0,6 gr - 2%
Tot.	512	5 gr	1,1 gr	1470 mg	9,7 gr	102,1 gr	14,6 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.