

Maiale alle verdure

Ricetta Romagnola

a cura di Claudio Borghi

INGREDIENTI per 1 persona

- 200 gr di filetto di maiale
- 75 gr di zucchine
- 60 gr di pomodorini
- 50 gr di peperoni verdi
- 50 gr di melanzane
- 25 gr di cipolla
- Una spruzzata di vino bianco
- 10 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)
- 1 gr di sale (massimo)
- Pepe q.b.



CURIOSITÀ

La cottura alla griglia, è sicuramente il metodo più semplice e popolare di cottura degli alimenti, ma è necessario seguire alcune avvertenze per ottenere un risultato ottimale.

Il segreto di una perfetta “grigliata” sta nel calore: la temperatura di cottura deve essere inversamente proporzionale alle dimensioni dell'alimento. I pezzi piccoli dovranno pertanto essere cotti a calore alto e velocemente, mentre i pezzi più grandi dovranno invece essere cotti a calore debole e più lentamente.



VINO CONSIGLIATO

Lambrusco Grasparossa di Castelvetro secco

PREPARAZIONE

In una padella scaldare l'olio e abbondante cipolla. Quando la cipolla comincerà ad essere dorata, unire i peperoni tagliati a listelle sottili, le zucchine e le melanzane. Aggiungere del vino bianco, un goccio d'acqua, sale, pepe e lasciar cuocere a fiamma moderata per circa 10/15 minuti, aggiungendo mano a mano un po' d'acqua se dovesse ritirarsi troppo.

A parte, far rosolare la carne di maiale con un filo d'olio e odori per la carne alla griglia. Quando il maiale sarà abbastanza imbondito, trasferirlo nella padella con le verdure e aggiungere i pomodorini spellati e tagliati a pezzetti e ultimare la cottura.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 359

Proteine	g 43	Colesterolo	mg 128	Fibra	g 4,20
Lipidi	g 17	Ac. grassi saturi	g 3,96	Sodio	mg 582
Glucidi	g 8	Ac. grassi monoinsaturi	g 3,59		
		Ac. grassi polinsaturi	g 3,59		