

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Filetto di maiale con salsa di yogurt e menta su dadolata di pere e verdure



Valori nutritivi per porzione

% del fabbisogno energetico tot.

Apporto energetico	460 kcal	
Proteine	35 g	32%
Carboidrati	48 g	44%
Grassi	12 g	24%



Les recettes de l'assiette optimale

Filetto di maiale con salsa di yogurt e menta su dadolata di pere e verdure

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 40 min.

Ingredienti

Filetto di maiale:

- 450 g filetto di maiale svizzero
- sale, pepe
- 1 c. senape
- 2 c. HO oppure olio di colza HOLL*

Dadolata di pere e verdure:

- 800 g patate sbucciate
- 80 g cipolle sbucciate
- 200 g carote sbucciate
- 100 g cavolo rapa sbucciato
- 1 dl brodo di verdure
- 1 pera media
- 1 zuccina media tagliata a dadini
- sale, pepe

Salsa di yogurt e menta:

- 100 g yogurt naturale
- 100 g quark parzialmente scremato
- sale, pepe
- 4 c. menta piperita fresca, tritata finemente

* olio particolarmente resistente alle alte temperature, ideale per le cotture ad alta temperatura

Preparazione

Tagliare a dadini le patate, le carote e il cavolo rapa sbucciati. Portare a ebollizione le cipolle tritate finemente con patate, carote e cavolo rapa nel brodo, lasciar cuocere coperte finché saranno cotte. Sbucciare le pere e tagliarle a dadini insieme alle zucchine, aggiungere al misto di verdure e cuocere brevemente, quindi condire.

Insaporire la carne e fare cuocere nell'olio per circa 15 minuti avendo cura di girarla. A metà cottura, cospargere la carne con la senape. Tagliare la carne a fette e disporla sulla dadolata di verdure e pere.

Per la salsa alla menta, mescolare tutti gli ingredienti e servire.

