



VITELLO TONNATO

Questa non è una variazione, ma un ritorno alla ricetta originale. La salsa tonnata infatti si prepara con tonno sott'olio, acciughe sott'olio, uova sode, i capperi, un bicchiere di olio e un cucchiaino di aceto.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 500 grammi di bovino, vitello, 4 mesi, carne magra, senza grasso visibile
- 150 grammi di yogurt greco
- 10 grammi di acciuga o alice sott'olio, sgocciolata
- 3 tuorli di uovo cotti
- 10 grammi di capperi sott'aceto

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettete a cuocere il vitello in acqua bollente e cuocete per circa un'ora, scolatelo e lasciatelo raffreddare.
- 2° Frullate il tonno con i tuorli sodi, i capperi, le acciughe e lo yogurt. Se la salsa è troppo densa, aggiungete un mestolino dell'acqua di cottura della carne
- 3° Tagliare il vitello a fette sottili e ricoprire di salsa tonnata, guarnire con qualche capperi

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (183 g)	% AR
ENERGIA	116 kcal	212 kcal	11 %
PROTEINE	17 g	31 g	63 %
CARBOIDRATI	0 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	5 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	168 mg	307 mg	13 %