

## ARISTA ALL'ARANCIA.

Piatto di carne da utilizzare quando sono disponibili nel pasto dei carboidrati oltre alla carne. Sostituisce la carne e 45g di pasta/70g di pane

 10 minuti 15 minuti

### INGREDIENTI

- 100 grammi Arista (o quanta ce ne è nella dieta)
- 30 grammi di farina di frumento, tipo 00
- Una arancia

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Se congelata, assicurarsi che la carne sia ben scongelata e che sia asciutta e non umida. Tagliare la carne a bocconcini non troppo grandi in modo che non siano troppo spessi.
- 2° Infarinare la carne e mischiare in modo che la farina sia distribuita omogeneamente.
- 3° Ungere una padella antiaderente con dell'olio utilizzando un foglio di carta scottex e accendere la fiamma.
- 4° Quando la padella sarà calda inserire la carne, coprire con il coperchio e lasciare cuocere senza muovere la carne in modo da far tostare la farina.
- 5° Dopo cinque minuti dare la prima girata e cuocere finchè esternamente non risulterà tutto cotto.
- 6° Nel frattempo spremere una arancia, aggiungere il succo nella padella insieme alle spezie (consigliate sale, pepe, rosmarino e aglio in polvere) e lasciar cuocere con il coperchio
- 7° Controllare un bocconcino per vedere se è cotto dentro prima di mangiare il tutto.

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	112 kcal	6 %
PROTEINE	12 g	24 %
CARBOIDRATI	14 g	5 %
ZUCCHERI	3 g	4 %
LIPIDI	1 g	2 %
GRASSI SATURI	0 g	2 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 %
SODIO	22 mg	1 %