



ORZO, MANZO E MELANZANE

Piatto unico

 15 minuti

 40 minuti

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di orzo, perlato
- 800 grammi di melanzane
- 100 grammi di cipolle
- 600 grammi di bovino, vitellone, magro
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Bollire l'orzo e lasciare da parte. Tritare la cipolla e tagliare a tocchetti la melanzana. Saltare le verdure in padella con l'olio evo, una volta cotte mettere da parte. Nella stessa padella cuocere il manzo tagliato a bocconcini. Una volta cotta la carne aggiungere le verdure e l'orzo precedentemente cotti e saltare in padella per 1 minuto. A piacere regolare di sale e pepe ed eventualmente aggiungere altre spezie. Il piatto unico si può raffreddare e consumare anche come piatto freddo o temperatura ambiente.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

| | PER 100 g | PER ORZO, MANZO, MELANZANE [429 g] | % AR |
|------------------|-----------|---------------------------------------|------|
| ENERGIA | 93 kcal | 398 kcal | 20 % |
| PROTEINE | 9 g | 40 g | 80 % |
| CARBOIDRATI | 10 g | 42 g | 16 % |
| ZUCCHERI | 2 g | 7 g | 7 % |
| LIPIDI | 2 g | 9 g | 13 % |
| GRASSI SATURI | 0 g | 2 g | 10 % |
| FIBRE ALIMENTARI | 2 g | 10 g | 40 % |
| SODIO | 28 mg | 120 mg | 5 % |