



ARISTA AI FUNGHI

Perfetto con patate arrostiti e polenta ;)

 15 minuti 10 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di suino, lonza, crudo
- 600 grammi di funghi misti, freschi
- 2 spicchi di aglio, fresco
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g] o 1 noce di burro [20 g]
- sale da cucina, q.b.
- prezzemolo a piacere

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire e tagliare a tocchetti i funghi. Pulire gli spicchi d'aglio e tritarli, farli appassire in metà dell'olio extravergine d'oliva (o del burro) previsto dalla ricetta. Successivamente aggiungere i funghi e tritolare a fuoco medio. Tagliare a tocchetti l'arista e cuocerla nel olio o nel burro. Porre attenzione nella cottura dell'arista poiché tendo ad asciugarsi troppo, se dovesse risultare troppo secca aggiungere poco brodo vegetale. Una volta cotta l'arista di maiale a tocchetti aggiungere i funghi, il prezzemolo, a piacere una spolverata di pepe. Servire ben caldo. Alcuni suggerimenti: utilizzare funghi surgelati ti eviterà di doverli pulire e tagliare. Per dare maggior sapore puoi aggiungere qualche pezzo di funghi porcini essiccati fatti rinvenire in acqua calda.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [355 g]	% AR
ENERGIA	97 kcal	345 kcal	17 %
PROTEINE	14 g	49 g	98 %
CARBOIDRATI	1 g	3 g	1 %
ZUCCHERI	0 g	2 g	2 %
LIPIDI	4 g	15 g	22 %
GRASSI SATURI	2 g	6 g	28 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	10 %
SODIO	51 mg	182 mg	8 %