



SPEZZATINO DI CARNE CON PEPERONI E PATATE

Piatto unico

 20 minuti 1 ora e 20 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di carne magra di manzo o suino
- 200 grammi di cipolle
- 600 grammi di peperoni
- 500 grammi di patate
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]
- 40 grammi di pomodoro, concentrato [sostanza secca 25%]
- 1 cucchiaino da tè [raso] di sale da cucina [6 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Affettare finemente la cipolla e preparare a tocchetti peperoni. Preparare la carne tagliata a bocconcini. Soffriggere la cipolla e i peperoni, una volta dorata la cipolla aggiungere la carne e coprire la pentola con un coperchio. Dopo che la carne sarà rosolata aggiungere il di pomodoro e 2 bicchieri di acqua, regolare di sale e stufare la carne per circa 30 minuti. Trascorsa la mezz'ora aggiungere le patate tagliate a tocchetti e proseguire la cottura per altri 30 minuti. Servire ben caldo. La carne e le patate dovranno risultare tenere ma non sfaldarsi eccessivamente, i peperoni conferiranno un gusto in più.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [491 g]	% AR
ENERGIA	75 kcal	367 kcal	18 %
PROTEINE	8 g	37 g	75 %
CARBOIDRATI	7 g	34 g	13 %
ZUCCHERI	3 g	12 g	14 %
LIPIDI	2 g	10 g	14 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	17 %
SODIO	149 mg	730 mg	30 %