






SPEZZATINO DI CARNE CON PATATE

Si può anche congelare!

 20 minuti
 1 ora e 20 minuti
 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di carne magra di manzo o suino
- 200 grammi di cipolle
- 800 grammi di patate
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido o 400 grammi di passata di pomodoro al basilico

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Affettare finemente la cipolla. Preparare la carne tagliata a bocconcini. Soffriggere la cipolla una volta dorata la cipolla aggiungere la carne e coprire la pentola con un coperchio. Dopo che la carne sarà rosolata aggiungere il pomodoro e 2 bicchieri di acqua, regolare di sale e stufare la carne per circa 45 minuti. Trascorsa la mezz'ora aggiungere le patate precedentemente pelate e tagliate a tocchetti e proseguire la cottura per altri 30 minuti. La carne e le patate dovranno risultare tenere ma non sfaldarsi eccessivamente. Servire ben caldo.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (505 g)	% AR
ENERGIA	82 kcal	414 kcal	21 %
PROTEINE	8 g	42 g	83 %
CARBOIDRATI	8 g	43 g	16 %
ZUCCHERI	1 g	5 g	6 %
LIPIDI	2 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	17 %
SODIO	17 mg	88 mg	4 %