



SCALOPPINE DI CARNE PORZIONE MEDIA

 5 minuti 20 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 600 grammi di carne magra di manzo/pollo/tacchino/suino
- 30 grammi di farina di frumento, tipo 00
- 1 noce di burro (20 g) o 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 1 bicchiere di vino bianco comune da tavola (11,5 %vol) (125 g) o 1/2 bicchiere medio (da acqua) di succo di limone (100 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Sciogliere il burro in una padella dal fondo largo o scaldare l'olio. Infarinare leggermente le fettine di carne ed eliminare la farina in eccesso. Adagiare le fettine nel burro/olio caldo e cuocere brevemente da un lato e dall'altro. Aggiungere il vino o il limone e e lasciar sfumare e restringere il fondo di cottura. Regolare di sale e pepe secondo il proprio gusto, guarnire con del prezzemolo a piacere. Da servire caldissime!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (190 g)	% AR
ENERGIA	126 kcal	239 kcal	12 %
PROTEINE	17 g	33 g	66 %
CARBOIDRATI	3 g	7 g	3 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	4 g	8 g	11 %
GRASSI SATURI	1 g	3 g	14 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	1 %
SODIO	36 mg	68 mg	3 %