



VITELLO CON ZUCCHINE

ottimo da solo o accompagnato a patate arrostate

15 minuti
10 minuti
4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di bovino, vitellone, 15-18 mesi, tagli di carne magra, senza grasso visibile
- 1000 grammi di zucchini
- 2 spicchi di aglio, fresco
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- sale da cucina, q.b.
- prezzemolo a piacere

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Pulire e tagliare a tocchetti le zucchini. Pulire gli spicchi d'aglio e tritarli, farli appassire in metà dell'olio extravergine d'oliva previsto dalla ricetta. Successivamente aggiungere zucchini e rosolare a fuoco vivace. Tagliare a tocchetti il vitello e rosolarlo nel restante olio. A cottura ultimata aggiungere il vitello alle zucchini e insaporire con il prezzemolo, a piacere una spolverata di pepe. Servire ben caldo. Questo piatto può essere preparato in anticipo e, all'occorrenza, congelato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (455 g)	% AR
ENERGIA	62 kcal	284 kcal	14 %
PROTEINE	10 g	46 g	93 %
CARBOIDRATI	1 g	4 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	4 %
LIPIDI	2 g	9 g	14 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	11 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	13 %
SODIO	41 mg	187 mg	8 %