



ORZO, MANZO E MELANZANE PORZIONE ABBONDANTE

Piatto unico

 15 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 280 grammi di orzo, perlato
- 1000 grammi di melanzane
- 100 grammi di cipolle
- 600 grammi di bovino, vitellone, magro
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Bollire l'orzo e lasciare da parte. Tritare la cipolla e tagliare a tocchetti la melanzana. Saltare le verdure in padella con l'olio evo, una volta cotte mettere da parte. Nella stessa padella cuocere il manzo tagliato a bocconcini. Una volta cotta la carne aggiungere le verdure e l'orzo precedentemente cotti e saltare in padella per 1 minuto. A piacere regolare di sale e pepe ed eventualmente aggiungere altre spezie. Il piatto unico si può raffreddare e consumare anche come piatto freddo o temperatura ambiente.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [500 g]	% AR
ENERGIA	94 kcal	470 kcal	23 %
PROTEINE	9 g	43 g	85 %
CARBOIDRATI	11 g	57 g	22 %
ZUCCHERI	2 g	8 g	9 %
LIPIDI	2 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	13 g	53 %
SODIO	27 mg	134 mg	6 %