

 10 minuti 35 minuti 4 porzioni

## FILETTO DI MAIALE CON CREMA DI FUNGHI(BINDI)

### INGREDIENTI

- 500 grammi di suino, leggero, lombo, senza grasso visibile
- 1 cucchiaino da tè [raso] di sale da cucina [6 g]
- 5 grammi di pepe nero
- 10 grammi di prezzemolo, fresco
- 5 grammi di aglio, fresco
- 3 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [27 g]
- 150 grammi di funghi porcini
- 0.3 bicchieri di vino bianco [13 %vol] [38 g]
- 1.5 bicchieri piccoli di acqua [188 g]

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Sistemare all'interno del recipiente del Varoma il filetto di maiale, spolverizzare con ½ cucchiaino di sale e 1 pizzico di pepe e chiudere con il coperchio e tenere da parte.
- 2° Mettere nel boccale il prezzemolo e tritare: 5 sec./vel. 7. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- 3° Mettere nel boccale lo spicchio di aglio e l'olio extravergine di oliva, insaporire: 3 min./120°C/vel. 1. A piacere togliere l'aglio.
- 4° Aggiungere i funghi porcini, ½ cucchiaino di sale, l'acqua, il vino bianco, posizionare il Varoma e cuocere: 20 min./Varoma/vel. . Controllare la cottura della carne e se necessario, cuocere ancora: 5 min./Varoma/vel. [vedere consigli]. Togliere con attenzione il coperchio del Varoma, capovolgerlo e poggiarvi sopra il recipiente.
- 5° Unire al contenuto del boccale il prezzemolo tritato, frullare: 20 sec./vel. 8.
- 6° Tagliare il filetto di maiale a fette e disporle su un piatto da portata. Irrorare con la crema ai funghi e servire.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (232 g)	% AR
ENERGIA	114 kcal	264 kcal	13 %
PROTEINE	12 g	28 g	55 %
CARBOIDRATI	0 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	7 g	16 g	23 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	19 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	1 g	6 %
SODIO	303 mg	703 mg	29 %