

INVOLTINI DI CARNE AL VAROMA(BINDI)

 20 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 2 unità piccole di mozzarella di vacca [200 g]
- 4 porzioni di prosciutto cotto, senza grasso visibile [200 g]
- 600 grammi di bovino, vitellone, 15-18 mesi, tagli di carne magra, senza grasso visibile
- 1 cucchiaino da tè [raso] di sale da cucina [6 g]
- 1 unità di carote, crude [50 g]
- 40 grammi di sedano
- 1 unità piccola di cipolla, cruda [100 g]
- 150 grammi di patate
- 1/2 bicchiere di vino bianco comune da tavola [11,5 %vol] [63 g]
- 2 bicchieri piccoli di acqua [250 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Mettere nel boccale la mozzarella e il prosciutto, tritare: 4 sec./vel. 5. Togliere dal boccale e tenere da parte.
- 2° Stendere le fette di carne su un piano di lavoro, spolverizzare con un pizzico di sale e farcire con il trito di prosciutto e mozzarella. Chiudere gli involtini piegando prima i lati lunghi e poi arrotolandoli su se stessi. Sistemare gli involtini tra il recipiente e il vassoio del Varoma, avendo cura di posizionare la chiusura rivolta verso il basso, chiudere con il coperchio e tenere da parte.
- 3° Mettere nel boccale la carota, il sedano e la cipolla, tritare: 4 sec./vel. 5.
- 4° Aggiungere le patate, l'acqua, il vino bianco e il sale, chiudere il boccale con il coperchio e posizionare il Varoma, cuocere: 15 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma e sistemare gli involtini in un piatto da portata.
- 5° Posizionare il misurino, frullare: 30 sec./vel. 8. Irrorare gli involtini con la salsa ottenuta
- 6° Servire caldi.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (410 g)	% AR
ENERGIA	100 kcal	411 kcal	21 %
PROTEINE	13 g	54 g	108 %
CARBOIDRATI	2 g	10 g	4 %
ZUCCHERI	1 g	3 g	4 %
LIPIDI	4 g	16 g	23 %
GRASSI SATURI	2 g	8 g	39 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	1 g	6 %
SODIO	278 mg	1140 mg	47 %