



## VITELLO TONNATO

 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 1 succo di limone, fresco
- 1000 grammi di bovino, vitellone, 15-18 mesi, tagli di carne magra, senza grasso visibile o di girello di vitello
- 200 grammi di tonno al naturale sgocciolato
- 3 unità di uovo di gallina, tuorlo (60 g)
- 50 grammi di acciughe o alici sott'olio
- 2 cucchiaini da tè di olio di oliva extravergine (10 g)
- 1 foglia di alloro
- 1 pizzico di sale da cucina
- vino bianco comune da tavola (11,5 %vol) per rosolare
- 10 grammi di capperi sott'aceto ben sgocciolati = 1 cucchiaino
- 1 scalogno

### COME PREPARARE LA RICETTA

<sup>1°</sup> Rosolare leggermente 1 kg di noce di vitello in una pentola con 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e 1 scalogno tagliato ad anelli sottili. Salare, aggiungere il pepe e bagnare con 1 dl di vino bianco. Aromatizzare con 1 foglia di alloro e fare cuocere per 1 ora, girando e bagnando con acqua calda. Preparare la salsa tonnata versando in una padella 3 tuorli d'uovo con una punta di sale e pepe, mescolate e incorporare il succo di 1 limone filtrato e 4 dl di olio extravergine d'oliva. In un mortaio schiacciare 200 g di tonno sott'olio, e amalgamare con 2 acciughe sotto sale e 1 cucchiaino di capperi dissalati. Frullare il tutto insieme alla preparazione a base di uova fino ad ottenere una salsa omogenea. Fare raffreddare la carne separata dal condimento e tagliarla a fette sottili ricoperta con la salsa tonnata e decorata a piacere con altri capperi. Far riposare il piatto in frigorifero per almeno 1 ora prima servirlo

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (361 g)	% AR
ENERGIA	117 kcal	421 kcal	21 %
PROTEINE	20 g	71 g	142 %
CARBOIDRATI	0 g	1 g	0 %
ZUCCHERI	0 g	1 g	1 %
LIPIDI	4 g	15 g	21 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	21 %
FIBRE ALIMENTARI	0 g	0 g	0 %
SODIO	158 mg	571 mg	24 %