

ARROSTO RIPIENO

INGREDIENTI PER 3-4 PERSONE



600 G SPALLA DI VITELLO
FONTE DI PROTEINE, FERRO



3 UOVA*

RICCHE DI FERRO, VITAMINA B12



1 PREPARARE IL COMPOSTO DA SPALMARE SOPRA LA CARNE TAGLIATA COME UNA GRANDE FETTA SPessa.

2 PER OTTENERLO, UNIRE ALLE SALSICCE IL PANE BAGNATO CON BRODO, LATTE O SEMPLICEMENTE ACQUA.



100 G DI SALSICCE



2 CUCCHIAI DI
GRANA GRATTUGIATO*

3 AGGIUNGERE UN UOVO, MESCOLANDO BENE.

4 COMPLETARE CON FORMAGGIO GRANA GRATTUGIATO E IL PREZZEMOLO TRITATO.

100 G MOLLICA DI PANE*



UN CUCCHIAIO DI
PREZZEMOLO TRITATO

5 SPALMARE QUESTO COMPOSTO SOPRA LA CARNE.

6 ARROTOLARE LA CARNE E LEGARLA CON DELLO SPAGO ALIMENTARE.

½ LITRO DI BRODO



7 SCIOLGERE ALL'INTERNO DI UN TEGAME IL BURRO E FAR ROSOLARE LA CARNE SU TUTTI I LATI.

8 IRRORARE LA CARNE CON IL VINO E FAR EVAPORARE COMPLETAMENTE.



1 NOCE DI BURRO

9 AGGIUNGERE 3-4 MESTOLI DI BRODO E CUOCERE A FUOCO LENTO PER CIRCA 1 ORA.

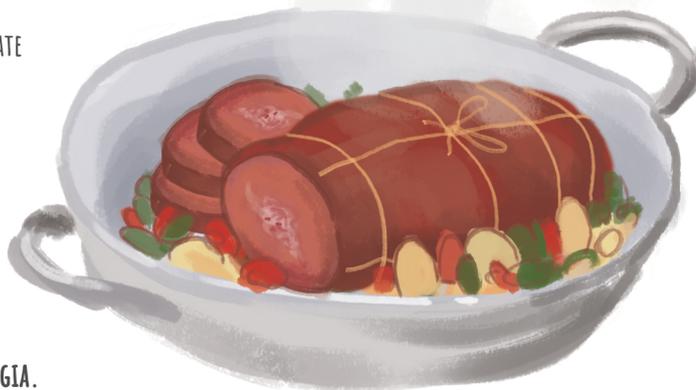
10 ACCOMPAGNARE CON PATATE O VERDURE GRIGLIATE.



1 BICCHIERE DI
VINO BIANCO



OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA Q. B.
SALE MARINO Q. B.



CHE COSA SERVE:

TEGAME, RECIPIENTE, CUCCHIAIO, MESTOLO, SPAGO ALIMENTARE, GRATTUGIA.