

Roastbeef al pepe rosa con insalata di quinoa

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 gr di fesa di vitello Rosè
150 gr di pepe rosa macinato
Sale e olio

Insalata di quinoa:

200 gr di quinoa
1 peperone rosso
1 peperone giallo
1 zucchina
1 carota

PROCEDIMENTO

Per la carne

Massaggiare la fesa di vitello con olio e sale.

Ricoprire la fesa di vitello con il pepe rosa tritato grossolanamente.
Cuocere la fesa di vitello rosè per 25/30' con forno ventilato a 180°.

Per l'insalata

Tagliare tutte le verdure a piccolissimi quadratini. Spadellare le verdure con un filo d'olio. Unire le verdure alla quinoa mescolando per distribuire le verdure in modo uniforme.

Suggerimenti: con l'abbinamento della quinoa abbiamo creato un piatto completamente senza glutine. L'abbinamento di quinoa e verdure rende il contorno ipocalorico. La Quinoa è un alimento ipocalorico privo di glutine, ma ricco di proteine e fibre utili per la salute di cuore e muscoli.



Arrosto di vitello alla senape con zucchine allo zafferano e patate novelle

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 gr di reale di vitello Rosé
150 gr di senape
300 gr di patate novelle
300 gr di zucchine
1 bustina di zafferano
50 ml di vino bianco
1 spicchio di aglio
Olio e sale qb

PROCEDIMENTO

Per la carne

Il reale di vitello va precedentemente salato e massaggiato con la senape. A fine cottura si riutilizza il fondo di cottura aggiungendo un poco di senape. Con questa salsa si insaporisce in presentazione l'arrosto. Cuocere a 160° con forno ventilato per 1 ora e 15'.

Per il contorno

Patate novelle al forno con timo e rosmarino, zucchine spadellate con olio, sale, aglio in camicia e zafferano.

Suggerimenti: l'aggiunta dello zafferano rende unico il gusto e ci permette di utilizzare un buon antiossidante contro i radicali liberi.

Vitello tonnato 4 stagioni

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Magatello di vitello rosè circa 800 gr

Salse:

patata, olio, sale

carote, zenzero (primavera)

lime (estate)

tonno, alici, capperi (autunno)

biete e tonno (inverno)

PROCEDIMENTO

Per la carne

Cuocere il magatello in forno ventilato a 170° per circa 30', aspettare che si raffreddi e tagliare a fette sottili.

Salsa Primavera

Lessare le patate 40'. Pulire le carote, tagliarle a rondelle e scottare in acqua salata abbondantemente. Raffreddare in acqua fredda. Frullare tutto con zenzero fresco sbucciato e con olio e sale.

Salsa Estate

Lessare le patate, sbucciarle, frullarle con buccia, succo di lime e con olio di oliva.

Salsa Autunno

Lessare le patate e frullare. Con tonno, alici e capperi

Salsa Inverno

Sbollentare le biette 3' e raffreddare in acqua fredda. Lessare le patate. Frullare tutto con tonno, olio e sale.



Spezzatino con purea di ceci

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 gr di noce di vitello rosè
50 gr di carote
50 gr di cipolle
50 gr sedano
200 gr di piselli freschi
350 gr di ceci secchi
4 cl brodo vegetale
50 ml di olio evo
Salvia e rosmarino qb
50 ml vino bianco
200 ml di passata di pomodoro

PROCEDIMENTO

Per la carne

Rosolare carote, sedano e cipolle in una pentola alta (rondò). Aggiungere la noce di vitello, brasarla per 10'. Bagnare con vino bianco e lasciare evaporare. Aggiungere la passata di pomodoro, cuocere per 2 ore e a 15' dalla fine aggiungere i piselli freschi.

Per i ceci

Mettere in ammollo la sera prima i ceci in acqua fredda, scolare. Fare fondo di carote, sedano, cipolle a pezzi grossi, 2 foglie di alloro. Tostare i ceci con le verdure. Aggiungere brodo vegetale e cuocere per 50'. Frullare il tutto e alla fine profumare con un soffritto di olio evo, salvia e rosmarino.

Suggerimenti: legumi come i ceci utilizzati per realizzare la purea è un modo per assumere proteine vegetali povere di grassi saturi e ricchi di fibre.

