

TUSTYLE CUCINA

UN
SECONDO
CHE NON TI
ASPETTI

MANGIAR SANO IN LAGUNA

L'1 e 2 marzo, appuntamento
a Venezia con la rassegna
enogastronomica *Gusto in scena*.L'edizione di quest'anno ha l'obiettivo
di coniugare sapori e salute.
La Cucina del Senza@ spiegherà
come realizzare ricette gustose
senza sale, grassi o zucchero.
www.gustoinscena.it

Filetto di maiale ai pistacchi

PREPARAZIONE: 65 minuti
CALORIE/PORZIONE: 465 kcal
DOSI: 6 persone
ESECUZIONE: media

* Ingredienti

2 filetti di maiale da 500 g circa l'uno,
100 g di prosciutto cotto affumicato
tagliato a mano, 1 bicchiere di latte,
40 g di pistacchi non salati,
1 spicchio di aglio, 2 rametti di salvia,
80 g di burro, olio extravergine,
sale, pepe.

COME PROCEDERE

1) Lascia il burro a temperatura ambiente.
Sbollenta i pistacchi in acqua bollente,
spellali, tritali grossolanamente e mescolali
al burro ammorbidito.

2) Pratica nei filetti un'incisione profonda
(circa 2 cm nel senso della lunghezza). Sala
e pepa la carne nella zona dell'incisione,
spalmala all'interno con il burro ai pistacchi
e appoggia il prosciutto a fettine di 2 cm
di larghezza. Lega i filetti con filo di rafia
naturale, bagnata e strizzata.

3) Scalda poco olio extravergine in un
tegame, unisci lo spicchio d'aglio sbucciato
e i rametti di salvia. Disponi i filetti nel
tegame e rosolali a fuoco medio, girandoli
una volta sola, delicatamente.

4) Sala e pepa la carne, unisci il latte,
copri il tegame e cuocila a fuoco medio
per circa 30 minuti, bagnandola spesso
con il fondo di cottura. Togli il coperchio,
alza la fiamma e fai addensare il sughero.
Servi i filetti a fette spesse, dopo averli
conditi con il loro fondo di cottura.