

## 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](http://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.