

CARNE MAGRA

Tweet 1

+1 0

Share

Un tipo di carne sempre più gradito

Alto valore nutrizionale, pochi grassi e tante varietà. In difesa della carne magra

*Buona e sana, può essere preparata con diverse ricette**Publicato il 05/03/2012 alle 15:39*

La carne magra è amata. Secondo la [recente indagine INRAN-SCAI](#), la carne più consumata è quella di bovino (43 grammi/giorno), seguita poi da quella di pollo (21 gr).

Alla base del buon risultato, diversi fattori.

In primis, il desiderio di salute: molti consumatori hanno recepito come l'eccesso di carne rossa è pericolosa e, non avendo interesse per la dieta vegetariana, puntano sulle carni bianche, ricche di nutrienti sani ma povera di calorie.

Poi, il prezzo conveniente e la varietà di modi per cucinarla. A riguardo, questo il parere dello chef Leandro Luppi: "Tutte le carni bianche possono essere cotte senza aggiunta di grassi se si cucinano a fuoco basso e si insaporiscono con vino bianco, limone, erbe aromatiche o spezie. Il pollo ben si sposa con il rosmarino, l'aglio, il curry, i semi di papavero e il sesamo. Se invece, come nel caso della ricetta proposta, optiamo per il vitello, alcuni abbinamenti particolarmente adatti sono: timo, salvia, semi di finocchio, paprica, scalogno, aglio".

Allora ecco un buon esempio di ricetta, gli involtini di vitello.

Come spiega Luppi, E' "Un secondo piatto saporito ma leggero, che abbinato con un primo «moderato», un contorno, e un dessert a base di frutta, può rappresentare una valida proposta anche per una cena fra amici che desiderano mangiare in modo «attento»".

Involtini di vitello

Valori nutrizionali: proteine g 27, grassi g 3 (di cui saturi g 0,6), carboidrati g 6, energia kcal 157, colesterolo mg 86.

Ingredienti:

- quattro fettine di vitello del peso di 120/130 grammi ciascuna
- quattro filetti di acciughe
- 50 grammi di prezzemolo
- 50 grammi di pane integrale
- un cucchiaino d'olio
- 1 spicchio di aglio.

Preparazione:

- fare un trito con il pane, il prezzemolo, l'aglio e le acciughe.
- Stendere quattro fogli di carta alluminio (circa 30 cm per 30 cm), ungerli solo leggermente d'olio, appoggiare sopra le fettine e cospargerle con il trito preparato in precedenza.
- Arrotolare le fettine di carne e avvolgerle con la carta alluminio, chiudendo bene i lati, come se si trattasse di fare un piccolo salame.
- Cuocere gli involtini a vapore per circa cinquanta minuti.
- Servire gli involtini, interi oppure a fettine, con un accompagnamento di verdura fresca o a vapore.

Attenzione: non mettere sale, perché il ripieno, che contiene anche le acciughe, è già sufficientemente saporito.

Matteo Clerici

La carne magra è amata. Secondo la recente indagine INRAN-SCAI, la carne più consumata è quella di bovino (43 grammi/giorno), seguita poi da quella di pollo (21 gr). Alla base del buon risultato, diversi fattori. In primis, il desiderio di salute: molti consumatori hanno recepito come l'eccesso di carne rossa è pericolosa e, non avendo interesse per la dieta vegetariana, puntano sulle carni bianche, ricche di nutrienti sani ma povera di calorie. Poi, il prezzo conveniente e la varietà di modi per cucinarla. A riguardo, questo il parere dello chef Leandro Luppi: "Tutte le carni bianche possono essere cotte senza aggiunta di grassi se si cucinano a fuoco basso e si insaporiscono con vino bianco, limone, erbe aromatiche o spezie. Il pollo ben si sposa con il rosmarino, l'aglio, il curry, i semi di papavero e il sesamo. Se invece, come nel caso della ricetta proposta, optiamo per il vitello, alcuni abbinamenti particolarmente adatti sono: timo, salvia, semi di finocchio, paprica, scalogno, aglio". Allora ecco un buon esempio di ricetta, gli involtini di vitello. Come spiega Luppi, E' "Un secondo piatto saporito ma leggero, che abbinato con un primo «moderato», un contorno, e un dessert a base di frutta, può rappresentare una valida proposta anche per una cena fra amici che desiderano mangiare in modo «attento»".

Tutto su: [Dieta](#), [Ricette](#), [Matteo Clerici](#), [Carne magra](#), [Involtini di vitello](#)