

## Brasato al Barolo



**Taglio:** cappello del prete

**Tecnica di cottura:** brasatura

**Tempo di cottura:** 65 minuti

### Preparazione

Marinare la carne con le verdure, le spezie e il vino Barolo per 12 ore. Togliere la carne e le verdure dalla marinatura. In un tegame con burro e olio rosolare la carne per 5 minuti a fuoco vivo; aggiungere le verdure e le spezie e continuare la cottura per altri 5 minuti. Aggiungere il vino usato per la marinatura e lasciare brasare per 55 minuti. Terminata la cottura passare le verdure con il mixer ad immersione.

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Cappello del prete (vitellone) 400 g

Vino Barolo 221 ml

Carote 41 g

Sedano 17 g

Cipolla 28 g

Rosmarino 0,3 g

Chiodi di garofano 0,1 g

Aglione 1 g

Alloro 1 g

Pepe in grani 0,1 g

Noce moscata 1 g

Burro 12 g

Olio extra vergine oliva 8 ml

Sale 1 g

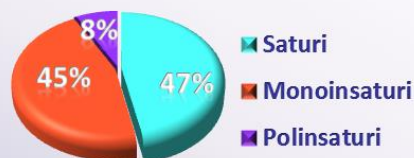
## Informazioni nutrizionali per porzione (100g)

**Energia: 187 kcal**

**Proteine: 23,8 g**

**Lipidi: 9,1 g**

**Carboidrati: 2,7 g**



Distribuzione % di acidi grassi

Minerali	(mg)	% LARN	
		uomo <sup>o</sup>	donna <sup>o</sup>
Zinco	3,09	26 %	34 %
Ferro	1,24	12 %	7 %
Fosforo	197	28 %	

LARN: Livelli di Assunzione Raccomandati di Energia e Nutrienti per la Popolazione Italiana.

<sup>o</sup> Fascia di età di riferimento: 18-59 anni

