

Ossobuco alla milanese



Taglio: geretto posteriore

Tecnica di cottura: fuoco basso

Tempo di cottura: 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Ossobuco (solo carne) 400 g

Cipolla 16 g

Carota 24 g

Sedano 13 g

Burro 11 g

Olio extra vergine d'oliva 7 ml

Farina 9 g

Vino 29 ml

Brodo 53 ml

Sale 1 g

Preparazione

Infarinare la carne e rosolare per 15 minuti con carota, cipolla e sedano. Bagnare con il vino bianco e lasciare evaporare a fuoco vivace. Aggiungere il brodo e cuocere a fuoco basso per 30 minuti.

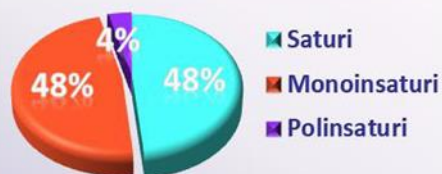
Informazioni nutrizionali per porzione (100g)

Energia: 250 kcal

Proteine: 26,0 g

Lipidi: 14,5 g

Carboidrati: 4 g



Distribuzione % di acidi grassi

Minerali	(mg)	% LARN	
		uomo ^o	donna ^o
Zinco	6,46	54%	72%
Ferro	2,40	24%	13%
Fosforo	200	29%	

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

^o Fascia di età di riferimento: 18-59 anni

