

SECONDI PIATTI

Anelli di carne con verdure croccanti

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 55 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



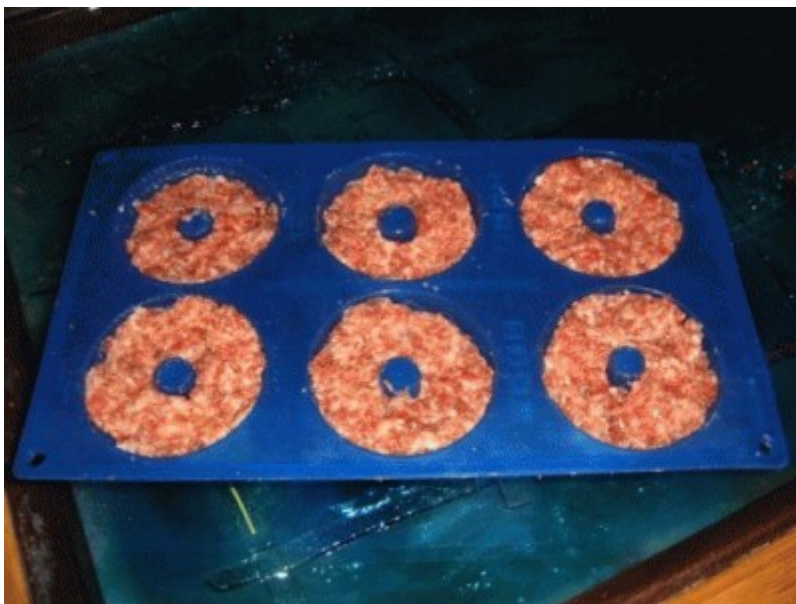
INGREDIENTI

- 600 g di tritato di vitello
- 4 cucchiaini di pangrattato
- 4 cucchiaini di formaggio grattugiato
- 2 uova
- 2 albumi
- 3 zucchine
- 200 ml di aceto bianco
- 1 cucchiaino di sale grosso
- 2 carote
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cespo di lattuga
- 4 patate lesse.

PREPARAZIONE

- 1 In una ciotola mescolare il tritato, il pangrattato, il formaggio, le uova, gli albumi ed un pizzico di sale.

Trasferite il composto in degli stampini a ciambella monoporzione in silicone.



- 2 Infornate a 200°C per 30 minuti.



- 3 Tagliare a julienne le zucchine e sbollentatele in una pentola con 600 ml di acqua, 200 ml di aceto ed il sale grosso.



4 Togliete le zucchine e sbollentate le carote tagliate a julienne.



5 Condite le verdure con l'olio.

Decorate gli anelli con le verdure, della lattuga e delle patate.

