

SECONDI PIATTI

Bracirole ripiene di rosel

di: *rosel*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 35 min COTTURA: 45 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

BRACIOLA DI MAIALE 4
SPINACI 100 gr
CIPOLLE mezza -
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola
POMODORO PELATO 1 cucchiaino da
tavola
PROSCIUTTO COTTO 4 fette
SOTTILETTE 4 fette
FARINA 50 gr
UOVA 2
CURRY poco -
PANGRATTATO 60 gr
PREZZEMOLO poco -
ERBA CIPOLLINA poca -
OLIO DI SEMI abbondante -
SALE
PEPE

PREPARAZIONE

1 Tritare la cipolla.

In una casseruola lasciate soffriggere la cipolla nell'olio.



2 Lavate gli spinaci ed uniteli al soffritto.



3 Unite il cucchiaio di pelati, mescolare e lasciate cuocere per 10 minuti.



4 Pulite ad asciugate la carne.



5 Togliete il grasso.



6 Aprite la carne a portafoglio praticando un taglio profondo.





7 Sopra ogni fetta di prosciutto mettete le sottilette, gli spinaci e piegate.





8 Schiacciate le bracirole delicatamente.





9 Chiudete con degli stuzzicadenti.

Tritare prezzemolo e erba cipollina.

In una ciotola mettete il pangrattato con prezzemolo e erba cipollina.

In una seconda ciotola mettete le uova con curry, sale e pepe.

In una terza ciotola mettete la farina.



10 Passate le briciole nella farina.



11 Poi nelle uova.



12 Infine nel pangrattato.





13 In una padella portate a temperatura l'olio.



14 Friggere le braciole girandole spesso.





