

SECONDI PIATTI

Filetto di maiale con verdure di stagione

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **10 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Il filetto di maiale con verdure di stagione è un piatto che si prepara velocemente. Approfittate delle verdure di stagione freschissime e avrete una cena leggera, colorata e sostanziosa! Il risultato è molto saporito benché sia di facile realizzazione.

INGREDIENTI

FILETTO DI MAIALE 8 fette

PATATE grande - 1

PISELLI freschi da sgranare - 200 gr

PEPERONI 1

BASILICO 2 foglie

VINO BIANCO 100 ml

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Sbucciate e pulite sia le patate che i peperoni e tagliateli a cubetti piuttosto piccoli.

Scaldate un generoso giro d'olio in una padella e unitevi le verdure preparate in precedenza, i piselli e due foglioline di basilico.





2 Saltate le verdure fino a che risultino morbide regolando di sale.

Quando le verdure avranno rilasciato tutto il loro liquido di vegetazione e questo sarà completamente evaporato, sfumate con del vino bianco secco.



3 Proseguite la cottura delle verdure a fiamma molto vivace.

Condite le fette di filetto di maiale da un lato con solo sale e pepe e sull'altro lato con anche un filo d'olio extravergine d'oliva (questo lato sarà il primo ad entrare in contatto con la griglia).





- 4 Scaldate molto bene una griglia possibilmente di ghisa e quando sarà pressoché rovente adagiatevi i filetti di maiale dal lato condito con l'olio.



- 5 Ungete anche la faccia rivolta verso l'alto con un goccio d'olio.



- 6 Quando la carne sarà ben grigliata da un lato, giratela e cuocetela anche dall'altra parte.



- 7 Servite il filetto di maiale grigliato aggiungendo una macinata di pepe nero ed accompagnandolo con le verdure.

NOTE

Il filetto di maiale risulta un taglio più piccolo rispetto a quello di manzo e si tratta sempre di una fascia muscolare estremamente tenera e saporita. Si presta benissimo alla cottura in padella, al forno, arrosto e al sangue, meno adatto ad una cottura lenta per via della facile asciugatura della carne. Il filetto di maiale è una carne magrissima, pari a mancanza di grassi saturi a quella del pollo. Il filetto di maiale ha un prezzo medio alto, se comprato fresco si conserva in congelatore fino a 6 mesi senza subire danni.