

OLIO CUORE

Scaloppine ai funghi



Sottili fettine di vitello infarinate e rosolate con Olio Cuore e cremoso sugo di panna, funghi e scalogno insaporito con **prezzemolo** sono il **classico secondo** della **cucina tradizionale italiana**. La nostra ricetta, **facile** da preparare, è anche **leggera** perché contiene **solo 15,9 g di grassi e 78,2 mg di colesterolo**. I suoi ingredienti sono scelti appositamente per soddisfare chi non vuole rinunciare a un **piatto saporito**. **Sostituire i grassi saturi con i grassi insaturi nell'alimentazione riduce il colesterolo alto che è uno dei fattori di rischio delle malattie cardiache*** Nella ricetta abbiamo infatti sostituito i grassi saturi del burro con i **grassi insaturi di Olio Cuore**. *Tieni presente che i fattori di rischio sono molteplici, agire su uno solo potrebbe non essere sufficiente.

Ingredienti

- 4 fettine di vitello
- 20 g di funghi secchi
- 40 ml di Olio di Mais Cuore
- 150 ml di panna liquida
- 30 g di scalogno
- 25 g di farina 00
- Prezzemolo
- Sale
- Pepe

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 30"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 1036 Kcal**
- **Grassi: 63.6 g**

Preparazione

- Ammorbidire i funghi secchi in acqua tiepida per 10-15 minuti.



- Tritare finemente lo scalogno.



- Farlo appassire con due cucchiaini di Olio di Mais Cuore. Unire i funghi strizzati e grossolanamente tritati. Spolverarli con un poco di farina, unire la panna e un mestolino di acqua. Cuocere dolcemente per 10 minuti.



- Infarinare le fettine di carne e scollarle per eliminare la farina in eccesso.



- Rosolare la carne in padella con l'Olio di Mais Cuore per 2 minuti per lato, salarla, peparla e unire i funghi.

Coprire e lasciate insaporire per 1 minuto a fuoco dolce. Completare con il prezzemolo tritato.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais