



CARNE / LIGHT

# Filetto di maiale al vino bianco

19 Febbraio 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
20 MINTEMPO DI COTTURA  
25 MINCALORIE  
330K

NOTE

## INGREDIENTI

600 g di Lonza di maiale a fette

20 cl di Vino bianco

1 cucchiaio di Fecola di patate

1 spicchio di Aglio

2 foglie di Alloro

1 rametto di Rosmarino fresco

Prezzemolo fresco

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

## Preparazione

- Scaldate l'olio in un tegame con l'aglio a pezzetti, unite la carne e fatela rosolare uniformemente a fuoco vivace per pochi minuti.

- Aggiungete il vino e acqua a sufficienza da coprirla, aggiustate di sale e pepe, unite anche l'alloro e il rosmarino e cuocete fino a che il liquido non inizia a ritirarsi. Fate insaporire bene la carne, poi prelevatela e mettetela da parte.
- Nel tegame appena utilizzato versate ora un po' d'acqua e deglassate con un cucchiaio di legno a fuoco vivace, poi filtrate il sughetto con un colino a maglie strette e rimettelo nel tegame.
- Aggiungete un bicchiere d'acqua con la fecola e lasciate addensare a fiamma dolce, sempre mescolando.
- Affettate la carne, disponetela sul piatto da portata, irroratela con il sugo caldo e aggiungete un po' di prezzemolo spezzettato prima di servire.

Pamela Tesconi