

Arrosto di vitello al limone

Ingredienti per 4 persone

400 g di noce di vitello
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
300 ml di succo di limone + 1 limone a fette
erbe aromatiche a scelta: alloro, salvia, rosmarino...

Esempio di preparazione: Rivestire l'arrosto con fette di limone legate attorno alla carne con lo spago da cucina. Inserire tra la carne e lo spago anche i rametti di rosmarino (o le foglie di salvia o le foglie di alloro, etc...). Lasciar marinare la carne per tre ore in olio sbattuto con il succo di limone, sale e pepe. Adagiarlo poi su una teglia rivestita con un foglio di carta da forno, bagnarlo con l'emulsione olio-limone, quindi richiudere la carta in modo da formare un cartoccio. Cuocere l'arrosto in forno già caldo per circa un'ora poi, aprire il cartoccio, alzare la temperatura del forno e continuare la cottura per 15 minuti, girandolo e bagnandolo con un po' di acqua, se occorre. Quando l'arrosto è ben dorato da tutte le parti, toglierlo dal forno e farlo riposare per circa 5 minuti, prima di affettarlo.

Valori nutrizionali* per porzione al 100% (quantità netta)

Energia: 155 Kcal (650 Kj)	42 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
21 g di PROTEINE di cui animali 21 g vegetali 0,2 g	442 mg di Potassio
7 g di GRASSI di cui saturi 1,5 g monoinsaturi 4 g polinsaturi 1 g colesterolo 60 mg	1,5 mg di Ferro
1 g di CARBOIDRATI semplici	15 mg di Calcio
145 g di ACQUA	208 mg di Fosforo
	0,1 mg di Tiamina (vit. B1)
	0,2 mg di Riboflavina (vit. B2)
	5 mg di Niacina (vit. PP)
	1,8 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
	32 mg di Vit. C
	1 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.