

Carpaccio di bresaola radicchio e noci

Ingredienti per 4 persone:

200 g di bresaola,
1 radicchio rosso tardivo di Treviso IGP,
n°6 noci,
n° 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
n°1 limone,
pepe.

Stendere bene la bresaola in un piatto. In una ciotola formare un'emulsione con l'olio e il succo di limone. Con un pennello da cucina ungere la bresaola. Cospargere con una macinata di pepe, se gradito. A parte, affettare il radicchio in tocchetti di 3-4 centimetri, lavarli ed asciugarli con una centrifuga da insalata o tamponandoli con uno strofinaccio pulito. Schiacciare le noci e selezionare i gherigli, da spezzettare grossolanamente. Mettere sulla bresaola il radicchio, le noci e servire.

Questo piatto, leggero e gustoso, si conserva ottimamente in frigorifero per poter essere gustato anche il giorno dopo. Lasciarlo però almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarlo.

Accompagnare con n°2 fette di pane, preferibilmente di grano duro tipo Lariano oppure integrale o ai multicereali.

Valori nutrizionali* per biscotto (quantità netta)

Energia: 241 kcal (1080 kj)
18 g di PROTEINE vegetali di cui vegetali 2 g e animali 16 g
16 g di GRASSI di cui saturi 2 g monoinsaturi 9 g polinsaturi 4 g colesterolo 36 mg
5 g di CARBOIDRATI di cui semplici 1 g
1 g di FIBRA
127 g di ACQUA
821 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)
558 mg di Potassio
2 mg di Ferro
35 mg di Calcio
146 mg di Fosforo
0,1 mg di Tiamina (vit. B1)
0,2 mg di Riboflavina (vit. B2)
2 mg di Niacina (vit. PP)
5 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
9 mg di Vit. C
5 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.