

## Tagliata di vitellone con scaglie di pecorino

### Ingredienti per 4 persone (4 porzioni)

600 g di lombata di vitellone  
2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva  
100 g di pecorino in scaglie  
1 rametto di timo fresco  
1 rametto di rosmarino fresco  
Sale e pepe q.b.

**Esempio di preparazione:** Sgrassare e snervare la lombata di vitellone, salare, pepare e aggiungere il timo e il rosmarino. Scottare in una padella antiaderente e continuare la cottura in forno a 180°C per 10 minuti. Tagliare la lombata a fette in maniera obliqua e condire con il fondo di cottura e l'olio extra vergine di oliva. Servire aggiungendo le scaglie di pecorino.

### Valori nutrizionali\* per porzione da 100% (quantità netta)

<b>Energia: 317 Kcal (1326 Kj)</b>
38,5 g di PROTEINE (animali)
18 g di GRASSI di cui saturi 8 g monoinsaturi 8 g polinsaturi 1 g colesterolo 128 mg
0,45 g di CARBOIDRATI (semplici)
600 mg di Sodio (escluso sale aggiunto)

564 mg di Potassio 4 mg di Ferro 242 mg di Calcio 410 mg di Fosforo
0,16 mg di Tiamina (vit. B1) 0,36 mg di Riboflavina (vit. B2) 6,5 mg di Niacina (vit. PP)
122 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
1,7 mg di Vit. E

\* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.