



Magatello di Vitello in Panure di Erbe

Secondo piatto di carne, **facile** e **veloce** da preparare e a **basso** contenuto di **calorie**, nella ricetta trovi il procedimento di cottura in **forno**, ma se hai meno pezzi da **cuocere** puoi farlo anche in **padella** con una noce di **burro** e **olio** a fuoco medio.

Senza **LATTOSIO**



4
Porzioni



10 min.
Preparazione



10 min.
Cottura

Ingredienti

500 GR	MAGATELLO DI VITELLO
50 GR	PAN GRATTATO
20 GR	MIX ERBE TRITE
Q.B.	SALE E OLIO EXTRA VERGINE

Procedimento

1

TAGLIA IL MAGATELLO A FETTINE ALTE CIRCA 2 CM, MESCOLA IL PAN GRATTATO, SALE E LE ERBE CON UN CUCCHIAIO DI OLIO EXTRA VERGINE

2

PRENDI LE FETTE DI MAGATELLO E PASSALE NELL'OLIO E POI NELLA PANURE DI ERBE, SCHIACCIANDO CON FORZA PER FAR SI CHE SI ATTACCHI BENE SULLA CARNE

3

METTI IN TEGLIA E IN FORNO A 180 °C PER 10 MINUTI, TOGLI DAL FORNO, METTI SUI PIATTI CON UN FILO D'OLIO E SERVI.

Informazioni Nutrizionali

per porzione

CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
148	19,52 gr	7,20 gr	3,11 gr