



Cucina italiana
di NICOLA SORRENTINO



Nutrizionista
Direttore della IULM
Food Academy

Piatto unico un bell'ossobuco

Carne di vitello. E solo un'anima di burro. Basta un po' di vino bianco, il gusto della buccia di limone e qualche verdura per rendere questa pietanza invernale adatta anche a chi fa attenzione alla linea. Con persino la gremolata



QUIZ DI CARNE

Quanta carne mangi? Sai da dove proviene? È di manzo o di maiale? Sono alcune delle domande a cui si risponde collegandosi al quiz di *Meat the Change*, la campagna Slow Food Italia per stimolare scelte di consumo più attente. Un sito per imparare a leggere le etichette, fare più domande al macellaio, aderire a gruppi di acquisto affidabili.

RICETTA LIGHT

CIRCA 530 CALORIE PER PORZIONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 ossobuchi di vitello (1 chilo), 4 cucchiaini di burro, 1 costa di sedano, 1 carota, 1/2 cipolla bianca, 1/2 bic. di vino bianco, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, 1 dado, 4 cucchiaini di farina, sale, pepe
- Per la gremolata: prezzemolo, aglio, 1 limone, 2 cucchiaini di olio EVO

ESECUZIONE



1 Infrinare la carne. Farla rosolare con il burro e la cipolla tritata finemente. Sfumare con il vino, regolare di sale e pepe. Coprire e far cuocere a fuoco basso bagnando di tanto in tanto col brodo.



2 A metà cottura aggiungere carota e sedano a pezzettini e il concentrato sciolto nel brodo. Far cuocere per altri 30 minuti.



3 Preparare la gremolata con l'olio, la buccia del limone grattugiata e il trito di prezzemolo e aglio. Servire gli ossobuchi ben caldi irrorandoli con il fondo di cottura e la gremolata.

RICETTA TRADIZIONALE

815 CALORIE PER PORZIONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 ossobuchi di vitello (1 chilo), 500 g di brodo di carne, 250 g di cipolle dorate, 1 costa di sedano, 1 carota, 4 cucchiaini di farina, 1/2 bicchiere di vino bianco, 6 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 4 cucchiaini di burro, sale, pepe
- Per la gremolata: 1 mazzetto di prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, 1 limone, 2 cucchiaini di olio EVO