

MAIALE AGLI AROMI

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (3 cucchiaini)
- vino rosso (65ml)
- sale
- origano
- lonza di maiale (400g)
- pangrattato (50g)
- semi di finocchio
- alloro
- pepe nero

Come si prepara

Preparate in un piatto il pangrattato aromatizzato con alloro spezzettato, semi di finocchio, origano, sale ed abbondante pepe.

In questo composto passate le fette di lonza di maiale facendole ben impregnare di pane fino a sembrare delle cotolette.

Prendete una padella antiaderente, mettete tre cucchiaini abbondanti di olio, e, appena caldo, aggiungete le fette di carne e fatele rosolare da una parte e dall'altra a fuoco vivace.

Versate 1/2 bicchiere di vino rosso, fatelo evaporare, quindi servite la carne ben calda.

Difficoltà: 2

Tempo: 25

Tabella nutrizionale

Valore energetico	164 kcal 687 kJ
-------------------	--------------------

Tags

erbe aromatiche, spezie, carne, maiale, maiale agli aromi, secondi di carne, occasioni



