



WOK WOK CAVALLO

straccetti di puledro con verdure croccanti e pure FYGo

Le ricette del Futuro
buone • sane • accessibili

dynamoscopio

FYGo

con il contributo di



Comune di
Milano



WOK WOK CAVALLO

INGREDIENTI

(per n. 4 porzioni):

g. 300 reale di cavallo*
n. 3 friggirelli
n. 1 carota
n. 1/2 porro
n. 2 patate
n. 2 cucchiai olio
extravergine d'oliva
sale e pepe q.b.

* lo trovi **da Vito** a Mercato
Lorenteggio, via loreneteggio 177

TRUCCO FYGO

per un purè rapido
e leggero, taglia le
patate a pezzettini: più
sono piccoli e prima
cuoceranno!

PREPAR.AZIONI (in 5 mosse):

1. Pela le patate e tagliale, successivamente taglia le verdure a listarelle;
2. Elimina il tessuto connettivo della carne (quello che rimarrebbe duro in cottura) e tagliala a striscioline;
3. Metti le patate in un pentolino e aggiungi acqua calda fino a coprirle. Metti sul fuoco, porta a bollire e lascia cuocere finché, girandole con una frusta, non si sfalderanno in puré;
4. Salta le verdure in una padella antiaderente con un filo d'olio e un goccio d'acqua per un paio di minuti, così che restino croccanti. Mettitele da parte e nella stessa padella scotta velocemente la carne.
5. Aggiungi le verdure alla carne e servi in un piatto accompagnando con il puré FYGo.

Scopri tutte le **ricette del Futuro** su: www.mercatolorenteggio.it



mercato lorenteggio



dynamoscopio