

INGREDIENTI
PER 4 PERSONE

INVOLTINI DI MANZO



4 FETTE DI MANZO TAGLIATE SOTTILI
FONTE DI PROTEINE, FERRO



1 TAGLIARE FINEMENTE
LA CIPOLLA.

UN CIUFFO DI PREZZEMOLO
FONTE DI ACIDO FOLICO,
VITAMINA C, POTASSIO

2 SOFFRIGGERLA IN UNA PADELLA
CON UN FILO DI OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA.



3 TAGLIARE I POMODORI A CUBETTI,
TRITARE PREZZEMOLO E AGLIO.



AGLIO

4 FETTE DI GUANCIALE
TAGLIATE FINISSIME

4 QUANDO LA CIPOLLA RISULTA
DORATA AGGIUNGERE I POMODORI.



5 NEL FRATTEMPO, SOPRA OGNI FETTA DI MANZO
STENDERE UNA FETTA DI GUANCIALE.

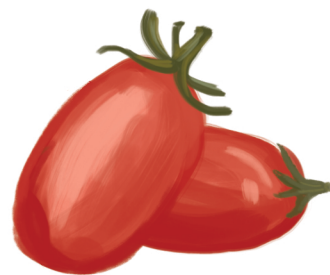
1 CIPOLLA
RICCA DI VITAMINA C, QUERCETINA
(POLIFENOLO ANTINFIAMMATORIO)



SALE MARINO Q.B.

4 FOGLIE
DI ALLORO

6 CONDIRE LE FETTE CON SALE,
PREZZEMOLO E AGLIO TRITATI.



7 ARROTOLARE
LE FETTE.

8 FISSARLE CON UNO STECCHINO
INSIEME AD UNA FOGLIA DI ALLORO.

2 POMODORI
RICCHI DI VITAMINA C, LICOPENE



9 CUOCERE NELLA PADELLA GLI INVOLTINI A FUOCO LENTO
PER 30 MINUTI, RIGIRANDOLI DI TANTO IN TANTO.

10 SERVIRLI CALDI.

OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA
FONTE DI GRASSI BUONI
CON PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI



CHE COSA SERVE:

COLTELLO, TAGLIERE, PADELLA, STECCHINI, CUCCHIAIO.

