



VIAHEART
LA VIA DEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

LE RICETTE DI **LUCIANO MONOSILIO** PER I PAZIENTI CON *DISLIPIDEMIE*

Battuto Di Vitella Con Mandorle Tostate
E Misticanza



BATTUTO DI VITELLA CON MANDORLE TOSTATE E MISTICANZA

Ingredienti per 4 persone:

Scamone di vitella 320 g

Colatura di alici 5g

Pepe 00.2g

Mandorle pelate 30g

Olio extra vergine d'oliva 5g

Misticanza 40g

Olio evo 1g

Aceto di vino rosso 0,5 g



VIAHEART
LAVIADEL CUORE
Segui i passi giusti per la tua salute cardiovascolare

Procedimento

Tagliare al coltello in piccoli cubetti lo scamone di vitella, mettere tutto in una ciotola e condire con la colatura di alici e il pepe, lasciare riposare e poi iniziare con la preparazione delle mandorle.

Posizionare le mandorle su una teglia, condire con olio e pepe ed infornare a 120°C per 20 minuti; una volta freddate, tagliare le mandorle grossolanamente.

Condire la misticanza con olio e aceto di vino rosso e impiattare.

