

Involtini di manzo ripieni di verdure e grano saraceno

Primo o secondo piatto?

Un secondo piatto che nasconde un cuore da primo piatto.



La **carne rossa** non è necessariamente nemica della salute. Basta saper scegliere di qualità e non mangiarne troppa. Inoltre, come proposto in questa ricetta, è preferibile consumarla cruda o poco cotta per evitare la perdita di nutrienti e la formazione di sostanze dannose per l'organismo.

Vero è che la carne rossa va abbinata con gli ingredienti giusti. Niente salse grasse o condimenti pesanti, ma, per esempio del buon **grano saraceno**, un pseudocereale gluten free che aiuta a [tenere a bada la glicemia](#).

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 35 minuti

Ingredienti (per 4 persone)

200 g di controfiletto di manzo

200 g di grano saraceno

1 peperone rosso

1 peperone giallo

1 carota Passo dopo Passo Despar

1 zuccina

mezza cipolla

olio extra vergine di oliva Despar

1 cucchiaino di curry Despar

erba cipollina in fili

sale

Procedimento

1. Ricava dal controfiletto delle fettine rettangolari il più possibile regolari (larghe circa 3 cm e lunghe circa 10 cm) e sistemale su un tagliere ricoperto di pellicola. Copri le fettine di carne con altra pellicola e battile delicatamente con un batticarne in modo da assottigiarle ulteriormente.
2. Riponile in frigorifero e cuoci il grano saraceno seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
3. Nel frattempo lava le verdure, tagliale a dadini e cuocile in padella per circa dieci minuti con un filo d'olio, un pizzico di sale e del curry. Unisci le verdure al grano saraceno e lascia raffreddare.
4. Prendi le fettine di carne e sistema su ognuna un po' di composto di verdure e grano saraceno chiudendo gli involtini e legandoli con fili di erba cipollina. Sistemali su un piatto da portata e servi.