

Scaloppine integrali di vitello al limone, vino bianco e alloro

Reinventata la classica scaloppina in modo "light" con la farina integrale.



Ah, la scaloppina! Buona, vero? Soprattutto se c'è quel "sughetto" di **vino bianco e limone**... Che buona! Allora eccoti accontentato con proprio con una ricetta di scaloppine. Qui, però, sono in "versione Casa Di Vita" e quindi con la panatura preparata con **farina integrale**: così anche le scaloppine si arricchiscono di fibre 😊

Puoi scegliere queste scaloppine per la porzione dedicata alle proteine animali dei tuoi [piatti unici](#) accanto alle verdure e ai cereali integrali.

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Preparazione: 10 min. + 10 min. di cottura

Ingredienti (per 4 persone)

4 fettine sceltissime di vitello

50 g di farina di grano tenero integrale

40 ml di vino bianco secco Despar

il succo di mezzo limone Passo dopo Passo Despar

4 foglie di alloro

3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar

un pizzico di sale

Procedimento

1. Sgrassa le fettine di vitello e con un batticarne rendile più sottili e morbide. Infarinale leggermente.
2. Scalda poco l'olio in una padella con le foglie di alloro, quindi fai rosolare sui due lati le fettine. Togli dalla pentola le fettine e tieni da parte.
3. Nella stessa padella dove hai cotto la carne, stempera il fondo di cottura con il vino e fai restringere il sughetto a fiamma media. Aggiungi quindi il limone e un pizzico di sale e cuoci ancora per un paio di minuti.
4. Servi le fettine con il sughetto preparato.

E se hai bisogno di altre ricette da fare al volo, dai un occhio [QUI](#).