

**Panino integrale con maiale alle erbe, cavolo cappuccio marinato allo zenzero e semi di papavero, maionese alle mele**

*Prova un panino davvero unico: contiene tutti i nutrienti di cui hai bisogno tra due fette di pane integrale!*



Ci sono dei giorni in cui hai proprio voglia di un panino, per assaporare qualcosa di **veloce da preparare, saporito e alternativo**. Ecco qui la soluzione: un panino che è tutto questo e molto di più, perché contiene anche **tutti i nutrienti di cui hai bisogno!** Provalo, siamo certi che ti conquisterà.

**Difficoltà: bassa**

**Costo: basso**

**Tempo di preparazione: 15 min. + 10 min. di cottura**

### **Ingredienti**

**(per 1 panino unico)**

1 pane integrale

100 g di filetto di maiale

1 mazzetto di erbe aromatiche fresche miste (rosmarino, salvia, timo, origano)

Mezzo cavolo cappuccio

Mezzo bicchiere di acqua o di brodo vegetale

**Mezzo cucchiaino di semi di papavero Despar Vital**

Mezzo cucchiaino di zenzero fresco grattugiato

**Mezza mela Passo dopo Passo Despar**

1 cucchiaino di senape dolce

1 lime

1 spicchio di aglio

**1 bacca di ginepro Despar**

**1 cucchiaino di aceto balsamico Despar Premium**

**1 cucchiaino di aceto di mele Bio,Logico Despar**

**Olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar q.b.**

**Pepe nero in grani Despar q.b.**

### **Procedimento:**

1. Prepara un trito con tutte le erbe aromatiche, l'aglio, il pepe in grani, il ginepro. Aggiungi al trito un cucchiaino di aceto balsamico e uno d'olio, sbatti energicamente con una forchetta e metti da parte.

2. Taglia il filetto di maiale a fettine sottili, massaggia bene la carne con l'olio aromatizzato.

3. Lava il cavolo cappuccio, toglilo il torsolo e le parti più dure, taglia finemente le foglie a listarelle. Raccogliilo in una ciotola e condiscilo con un pizzico di sale e pepe, aceto di mele, semi di papavero e zenzero. Lascia marinare coperto in frigo per mezz'ora.

4. Frulla nel mixer per pochi minuti la polpa della mela con un cucchiaino di senape, il succo del lime e un cucchiaino d'olio a ottenere un'emulsione leggermente cremosa.
5. Adagia le fettine di filetto aromatizzate in una padella e porta a cottura a fuoco bassissimo per 3 minuti per lato evitando di imbrunire eccessivamente la carne.
6. Taglia a metà il pane integrale, spalma su di una metà la maionese alle mele, quindi farcisci con il maiale alle erbe affettato e il cavolo cappuccio marinato.