

Bresaola punta d'anca, caprino e menta

Una ricetta estiva, semplice, nutriente e gustosa, adatta a tutti. Proteine nobili ad alto valore biologico e pochissimi grassi, rendono questo piatto perfetto per il rafforzamento muscolare e il mantenimento dell'energia.

INGREDIENTI

Bresaola punta d'anca a piacere
Caprini freschi
Foglie di menta
Sale, pepe e olio EVO qb.

PREPARAZIONE

Rompere i caprini con una forchetta e condire con olio evo, sale, pepe. Mantecare bene, mischiando fino a raggiungere una consistenza quasi cremosa.

IMPIATTAMENTO

Stendere la bresaola sul piatto. Preparare delle quenelle di caprino condito e posizionarle in centro al piatto, con una fogliolina di menta.

