

Cotoletta alla milanese light



ingredienti e preparazione

calorie: 555

- medaglioni di vitello 100 g
- pomodori 200 g
- cipollotti 50 g
- pangrattato 30 g
- 1 uovo
- capperi salati
- aceto
- olio 5 g
- sale q.b.

Preparazione

Battete i medaglioni di vitello, passateli nell' uovo precedentemente sbattuto, e poi nel pangrattato facendo attenzione a farlo ben aderire alla carne. Nel frattempo avrete preriscaldato il forno e avrete predisposto una placca sulla quale disporrete un foglio di carta da forno. Adagiatevi i medaglioni di carne e lasciate cuocere per 15/20 minuti. Nel frattempo pelate i pomodori, svuotateli dei semi e tritateli grossolanamente. Affettate a velo i cipollotti, fateli appassire in un filo d' olio d' oliva con una cucchiata di capperi che potrete sciacquare sotto il getto dell' acqua per togliere l' eccesso del sale. Aggiungete un dito di aceto e lasciate sfumar, aggiungete il pomodoro, mescolate e spegnete. Versate l' intingolo sulle cotolette, accomodate nel piatto da portata e lasciatele marinare per un ora. Buon appetito!