

Scaloppine mediterranee

Le **scaloppine mediterranee** sono gustose scaloppine saltate in padella con pomodorini e olive nere. Sono tipiche del periodo estivo, quando i pomodorini sono nel pieno del loro sapore. Io utilizzo solitamente i Pachino, ma potete variare secondo le vostre preferenze, l'importante è la piccola dimensione.

Le **scaloppine mediterranee** sono molto veloci e semplici da preparare, ma allo stesso tempo colorate e saporite. E' molto importante non eccedere nella cottura, in modo tale che mantengano succosità e morbidezza.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **330Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 300 g di pomodorini
- 4 olive nere
- Sale
- 4 foglie di basilico
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 6 fettine di lonza di maiale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare i pomodorini e tagliarli a spicchi. Metterli in una ciotola, unire un pizzico di sale, le foglie di basilico spezzettato e mescolare.
- Snocciolare le olive e tagliarle in quattro parti nel senso della lunghezza.
- Mettere l'olio in una padella e farvi rosolare gli spicchi d'aglio spellati.
- Unire le fettine di lonza e farle rosolare dal primo lato per 1-2 minuti al massimo.
- Girarla e mentre rosola anche dall'altro lato unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, i pomodorini e le olive.
- Spegnerne il fuoco, coprire e lasciar riposare un minuto.
- Servire con tutto il fondo di cottura.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Peperoni al forno, peperoni in padella.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

