

Piccata

Ingrédients

Pour 4 personnes

12 fines escalopes de veau, (faux-filet, par ex.), de 30-40 g
quelques gouttes de jus de citron

sel

poivre du moulin

panure:

2-3 cs de farine

3 oeufs

75 g de Sbrinz AOP, râpé

beurre à rôtir ou crème à rôtir



Préparation

Préparation: 30 minutes

Prêt en 30 minutes

1. Arroser la viande d'un filet de jus de citron, assaisonner.
2. Panure: mettre la farine et la chapelure dans deux assiettes séparées. Battre l'oeuf et le sbrinz dans une assiette creuse.
3. Passer les escalopes dans la farine, tapoter pour ôter le superflu. Passer ensuite dans le mélange oeuf-fromage. Dorer 2-3 min de chaque côté à feu moyen, par portions, dans le beurre à rôtir.

La piccata s'accompagne traditionnellement de spaghettis et de sauce tomate.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 278 kcal; protéines: 33 g; lipides: 14 g; glucides: 6 g.