Filetto di maiale con cipolle caramellate in crosta di sfoglia

Ingredienti

- 1 rotolo di Pasta Sfoglia Rettangolare
- 1 kg di Filetto di maiale
- 4 Cipolla di tropea
- 1 mazzetto di Timo
- 2 cucchiai di Zucchero di canna
- 2 cucchiai di Aceto bianco
- 1 Tuorlo
- Melograno q.b.
- Sale q.b.
- Pepe q.b.
- Olio extra vergine di oliva q.b.

Preparazione

1. Affettate le cipolle e fatele stufare con un filo d'olio e del sale; sfumate con l'aceto, versatevi lo zucchero e lasciate caramellare qualche minuto.

2. A parte tagliate il filetto nel senso della lunghezza, condite con sale e pepe e inserite all'interno parte delle cipolle e del timo. Richiudete il filetto come fosse un arrosto e legatelo bene con uno spago da cucina. Rosolatelo con l'olio in una casseruola per qualche minuto, su tutti i lati e fatelo cuocere a fuoco dolce per circa 20 minuti. Una volta cotto lasciatelo intiepidire.

3. Srotolate la sfoglia con la sua carta da cucina e, tenendo il lato corto verso di voi, dividete il rettangolo di pasta in tre settori verticali: lascerete intatto quello centrale, mentre inciderete i lati facendo de tagli obliqui e paralleli per creare una gabbia di pasta sull'arrosto. Eliminate lo spago dalla carne, sistemala al centro della sfoglia e foderatela con la treccia che si comporrà alternando i lati di sfoglia.

4. Spennellate la superficie con un tuorlo leggermente sbattuto e un pizzico di sale, poi infornate a 180° per 30 minuti. Servite l'arrosto in crosta accompagnato con le cipolle rimaste e chicchi di melagrana.

Informazioni nutrizionali

carboidrati	34.04 g
Energia	480.21 kcal
grassi	15.34 g
Fibra	2.79 g
Proteine	48.49 g
Grassi saturi	5.84 g
Sodio	280.43 mg
zuccheri	15 g

70

6 6 persone