



# Lonza di suino Nero Casertano alle mele Annurche

CENA D'AUTUNNO

## Ingredienti per 4 persone

- 600 gr di lonza di **maialino Nero Casertano**
- 2 **Meleannurche Campane IGP**
- 2 foglie di alloro o salvia
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 bicchiere di vino rosso



## Procedimento

- Infarinate leggermente la carne da entrambi i lati e fatela rosolare a fuoco vivo in una padella in cui avrete fatto scaldare l'olio.
- Aggiungete l'alloro o la salvia, sfumate con metà del vino e proseguite la cottura per altri 7-8 minuti a fuoco medio facendo attenzione a non bruciarle.
- Aggiungete le mele tagliate a cubetti e sfumate con il vino rimasto, lasciandolo evaporare quasi completamente.
- Non vi resta che assaporare la vostra cena d'autunno.

## Punti di forza

- La Melannurca Campana IGP rivendica da sempre virtù salutari: **altamente nutritiva** per l'alto contenuto in vitamine e minerali, è diuretica e ricca di fibre, regola le funzioni intestinali ed è particolarmente indicata per bambini e anziani, riduce il colesterolo cattivo e contrasta la calvizie.
- Una recente ricerca del Dipartimento di scienza degli alimenti dell'Università di Napoli Federico II ha dimostrato che la mela Annurca ha una potente **azione gastroprotettiva**: protegge le cellule dello stomaco dai danni ossidativi grazie alla ricchezza in composti fenolici.
- Il maialino Nero Casertano presenta carni molto saporite, povere di liquidi, ricche di sali minerali, seppure con un tenore di grassi più alto della media, ma comunque nobili.

### Sostenibilità:

#### LO SAI CHE...

**Gli esemplari di questa razza pregiata sono da secoli allevati allo stato semibrado nei boschi del Casertano e del Beneventano, dove si nutrono di ghiande, castagne e altri vegetali del sottobosco; sono capaci di ingurgitare e di "valorizzare" ogni sorta di scarto vegetale trasformando qualsiasi rifiuto organico in proteine ad elevato valore alimentare offrendo così carni tenere, compatte e saporite.**

#### COSA PUOI FARE...

**Mangia poca carne e mangia carne di qualità!**