

## MOZZARELLA IN CARROZZA

Menu elaborato da IPSSAR "A.Celletti" di FORMIA - [www.alberghieroformia.it](http://www.alberghieroformia.it)

### Notizie sul piatto.

Non si annoverano notizie storiche certe sulla provenienza di questa pietanza. Si tratta in ogni caso di un piatto povero nato dal riutilizzo di ingredienti del giorno prima o conservati: acciuga, pane raffermo e mozzarella non più fresca. L'uovo e la farina sono necessari per conferire consistenza allo strato esterno. Si usò la frittura e non il forno altrimenti la filatura della mozzarella avrebbe disfatto l'impasto.



### Ingredienti per la preparazione: per 4 persone

Pane raffermo	600 g
Fior di latte	400 g
Acciughe sott'olio	8 g
Uova di gallina intere	n. 3
Farina di frumento tipo "00"	200 g
Latte di vacca intero	600 ml
Olio per frittura	400 ml
Pane raffermo	600 g

La quantità di ingredienti appare modificata per tenere conto di quegli ingredienti che non giungono al consumatore in quanto utili solo nella fase dell'assemblaggio (sul piano di lavoro) o in cottura (nella pentola). Le quantità riportate sono quelle che mediamente, secondo una buona operatività, sono contenute nell'alimento al momento del consumo.

### Ingredienti per 100 g di pietanza

Ingrediente	Quantità di ingredienti nella ricetta	Nutrienti per 100 g di pietanza			
		Proteine	Grassi	Zuccheri	Fibra
pangrattato	g 600	3,35	0,70	25,82	0,00
mozzarella di vacca	g 400	4,14	4,31	0,15	0,00
acciuga sott'olio	g 8	0,11	0,05	0,00	0,00
uova di gallina, intero	g 150	1,10	0,77	0,00	0,00
latte di vacca, pastorizzato, intero	ml 600	1,10	1,19	1,63	0,00
olio di arachide	ml 400	0,00	2,21	0,00	0,00
Totale nutrienti /100 g di pietanza		9,80	9,24	27,60	0,00
In percentuale		21,0	19,8	59,2	0,0
pangrattato	g 600	3,35	0,70	25,82	0,00
mozzarella di vacca	g 400	4,14	4,31	0,15	0,00

Energia pro-capite per 100 g di pietanza: 225 Kcal

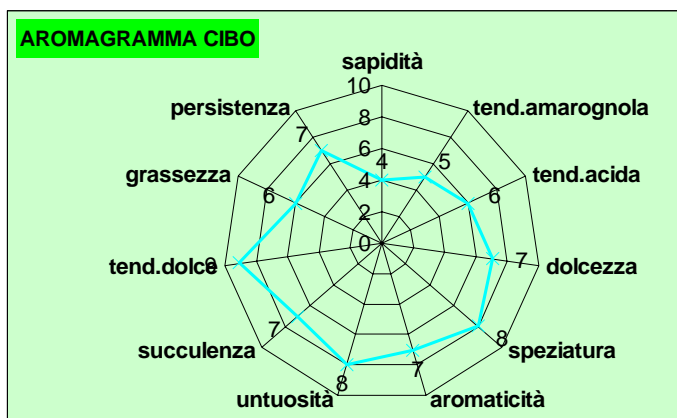
### Preparazione

Eliminare il pane dalla crosta, bagnarlo con il latte. Mettere tra due fette di pane due fettine di mozzarella e i filetti d'acciuga. Premere in modo che le fette aderiscano bene. Immergere nell'uovo battuto diluito con poco latte. Passare nella farina e friggere facendo dorare.

**Variante regionale:** la variante campana prevede l'uso della mozzarella di bufala piuttosto che del fiordilatte, in quanto, essendo meno acquosa e più grassa, conferisce più compattezza alla pietanza finale.

**Ingredienti alternativi:** la variante moderna è l'uso del pancarré al posto del pane raffermo.

## Valutazione del piatto



sapidità	4
tend.amarognola	5
tend.acida	6
dolcezza	7
speziatura	8
aromaticità	7
untuosità	8
succulenza	7
tend.dolce	9
grassezza	6
persistenza	7

### Relazione con lo stato di salute

La pietanza, non del tutto equilibrata riguardo alla ripartizione dei nutrienti principali (quasi nulla la presenza di fibre; e di ciò ne devono tener conto i soggetti affetti da stipsi). Inoltre, l'elevato quantitativo di calorie, la presenza di 47 mg di colesterolo e di 208 mg di sodio per 100 g di porzione rendono il piatto poco consigliato a soggetti con ipertensione arteriosa o cardiopatici o in sovrappeso. Il consumo di questa pietanza (legato ad altre epoche in cui prevaleva l'attività fisica pesante) può essere giustificato per la sua connotazione di "piatto unico", ma sempre correlato ad una adeguata attività fisica e/o lavorativa.

Vitamine: non determinate perché la cottura ad alta temperatura ne riduce il contenuto.

### Minerali

Sodio/porzione	mg	208
Potassio/porzione	mg	160
Calcio/porzione	mg	191
Fosforo/porzione	mg	172
Ferro/porzione	mg	1
Magnesio/porzione	mg	7
Rame/porzione	mg	0
Selenio/porzione	µg	2