

# Lonza di suino

---



## Descrizione

---

Questo taglio del suino può avere un peso tra i 2 e i 4 kg ed è costituito da parti magre e grasse, distinte tra di loro. La lonza ha una forma allungata, quasi rettangolare. Viene usata per fare la coppa o il capocollo, è ottima per arrosti o fettine da fare in padella.

**Tipologia:**Rossa  
**Classificazione:**Suini

## Consigli in cucina

---

La Lonza intera è ideale arrosto, può essere tagliata a fettine ed è ottima da cuocere in padella come una scaloppa. Nella cottura in padella ad esempio si possono aggiungere dei funghi per accompagnare la carne. Oppure la lonza si può gustare impanata nella farina, rosolata su entrambi i lati in padella con un po' di burro e aggiungendo latte e noce moscata si ottiene un sughetto per la cottura. La lonza di suino si presta bene anche per i saltimbocca alla romana ovvero cucinata nel burro, infarinata e preparate insieme a salvia e prosciutto crudo.

## Curiosità

---

La carne di maiale raggiunge il meglio delle sue proprietà organolettiche e gustative con la cottura, quindi cuocere poco questa carne ne penalizza il suo sapore.

## Proprietà nutrizionali

---

La Lonza di maiale fornisce un apporto calorico medio. 100 grammi di lonza danno un apporto di 242 kcal circa, 28,21 grammi circa di proteine, 13,51 grammi di grassi, 0 grammi di carboidrati, di cui 0 grammi di zuccheri semplici.