

I TAGLI della Piemontese

FILETTO



È il taglio più pregiato del bovino ed è caratterizzato da elevata tenerezza e succosità per la pochissima presenza di tessuto connettivo.

Di forma allungata, è schematicamente diviso in tre parti: la testa a diretto contatto con lo scamone, il corpo a diretto contatto con la lombata e le apofisi trasverse delle vertebre lombari, la coda appoggiata sulle ultime vertebre dorsali.

La base anatomica muscolare è costituita dal muscolo grande psoas, dal muscolo piccolo psoas, dal muscolo iliaco laterale e dal muscolo quadrato dei lombi.



VALORI NUTRIZIONALI	
Umidità - %	73,3
Proteine - %	22,1
Grassi - %	3,4
Carboidrati - %	< 1
Calorie - KJ	501
Calorie - Kcal	119

COMPOSIZIONE ACIDI GRASSI	
Acidi grassi saturi (SFA) - %	43,36
Acidi grassi monoinsaturi (MUFA) - %	26,20
Acidi grassi polinsaturi (PUFA) - %	30,44
• Acidi grassi Omega 3 (Ω 3) - %	1,51
• Acidi grassi Omega 6 (Ω 6) - %	28,92
Rapporto Omega 3 (Ω 3)/Omega 6 (Ω 6)	0,05

INDICI (IA - IT) E COLESTEROLO	
Indice aterogenico (IA)	0,51
Indice trombogenico (IT)	1,29
Colesterolo - mg/100 g	52,0

Denominazioni locali

Liguria	filetto
Lombardia	filetto
Toscana	filetto
Emilia Romagna	filetto



Denominazioni internazionali

Francia	filet
Spagna	solomillo
Germania	filet
Inghilterra	tenderloin

Usi

Bistecche, medaglioni, bourguignonne