

Stracotto di manzo *(Secondi a base di carne)*



Preparazione

Questa ricetta richiede che facciate una marinata che duri una notte, quindi, la sera prima di prepararla fate così:

prendete il pezzo di polpa di manzo e salatelo per bene con sale integrale, poi avvolgetelo con le erbe aromatiche, mettetelo in un contenitore alto e stretto e copritelo con vino rosso, poi mettetelo in frigo, coperto con della pellicola.

Il giorno dopo, togliete il manzo dalla marinata (che terrete da parte) e fatelo abbrustolire con dell'olio in una casseruola assieme alle erbe aromatiche. Quando sarà abbrustolito da tutti i lati, togliete le erbe dalla casseruola.

Tagliate a tocchettoni sedano, carota e cipolla e fateli saltare nella casseruola assieme al manzo.

Aggiungete il vino della marinata e un bicchiere di acqua calda, poi coprite con un coperchio e lasciate cuocere per 2 ore a fiamma molto bassa.

Finita la cottura, frullate il sugo e le verdure, ad ottenere una salsa densa e gustosa.

Tagliate il manzo a fette e servitelo assieme alla salsa.

Consigli

Potete preparare questo piatto qualche giorno prima e congelarlo già diviso in porzioni. Per abbreviare la cottura della carne potete cuocerla nella pentola a pressione. Consigliamo un vino rosso aromatico, come il Chianti.

Curiosità

Il manzo fa parte delle carni rosse, chiamate così perchè possiedono abbondanza di mioglobina e di emoglobina: proprio queste due sostanze sono ritenute causa dei tumori dell'intestino, perciò viene consigliato di usare la carne moderatamente.

Informazioni

Preparazione 150 minuti

Cottura 120 minuti

Dosi per 2 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Vino rosso 500 millilitri

Carote

Cipolle

Sedano

Rosmarino

Basilico

Alloro

Finocchietto

Timo

Santoreggia

Sale