



ASSOCIAZIONE MICOLOGICA BRESADOLA



GRUPPO MICOLOGICO CARLO VITTADINI - SEGRATE

SECONDI PIATTI DI CARNE

NARRIAMO LE NOSTRE CENE

Manzo stufato nell'olio

INGREDIENTI:

- 1 kg di scamone di manzo.
- 1 l di olio extravergine d'oliva preferibilmente gardesano.
- 1 cucchiaio di capperi sottaceto.
- 1 filetto d'acciuga dissalato.
- 4 cucchiainate di trito di erbe aromatiche (prezzemolo, erba cipollina, dragoncello, cerfoglio).
- Il succo di uno spicchio d'aglio.
- 1 uovo sodo.
- Sale.
- Pepe nero.

PREPARAZIONE

Cospargete moderatamente lo scamone di sale e immergetelo almeno per il 60% nell'olio in una pirofila pressoché su misura; cuocete a fuoco molto basso (130° in forno a convenzione, anche più basso in un forno casalingo). Portate a cottura finché il termometro indica 62° al cuore (ci vogliono circa 75 minuti). Affettate sottilmente la carne, pepatela e servitela con una salsa preparata sbattendo una parte dell'olio di cottura (quella sul fondo che raccoglie i succhi lasciati dalla carne) con gli altri ingredienti tritati finemente.

Variante: immergete nell'olio insieme alla carne un po' di verdure in pezzi (carota, cipolla, sedano rapa, peperone). A fine cottura queste verdure frullate con gli altri ingredienti compongono una salsa che, scaldata a bagnomaria, può condire perfettamente il manzo sia caldo sia freddo, consentendone il consumo anche il giorno dopo senza doverlo scaldare a scapito di un perfetto punto di cottura.

EDIZIONE
IDEA NATURA
MILANO