

ARROSTO DI VITELLA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- sale
- vino bianco (q.b.)
- burro (50g)
- brodo vegetale (500ml)
- pepe
- girello di vitello

Come si prepara

Preparare il brodo, facendo sciogliere in un pentolino un cucchiaino di dado granulare vegetale in 1/2 litro d'acqua bollente.

Mettere in un tegame il burro a pezzettini e posarvi la carne precedentemente lavata, asciugata e condita con sale e pepe.

Farla rosolare a fuoco vivace, avendo cura di girarla di tanto in tanto con due cucchiai non usare la forchetta altrimenti la carne perderebbe i suoi succhi e diventerebbe dura.

Quando avrà raggiunto un bel colorito dorato e omogeneo versarvi un bicchiere circa di vino bianco.

Quando il vino sarà evaporato, aggiungere due dita di brodo, non di più, altrimenti l'arrosto diventerebbe lesso.

Durante tutto il tempo di cottura, che dovrà avvenire a fuoco basso, bisognerà avere la cura di aggiungere dell'altro brodo, un mestolino alla volta, solo nel caso che quest'ultimo si fosse ridotto troppo.

Rigirare la carne di tanto in tanto e mantenere il tegame coperto. L'arrosto sarà pronto quando infilandovi la lama di un coltello essa uscirà completamente asciutta, occorre comunque all'incirca un'ora di cottura.

Una volta raffreddato mettere l'arrosto sulla tavola di legno e tenendolo con l'apposita pinza d'acciaio, tagliarlo a fettine sottili.

Riscaldare la carne prima di servire e disporre quindi le fette su un piatto di portata versandoci sopra il fondo di cottura.

Difficoltà: 3

Tempo: 90

Tabella nutrizionale

Valore energetico	158 kcal 662 kJ
-------------------	--------------------

Tags

leggera, dietetica, carne, Arrosto

