

## CARNI MISTE ALLA PRIMAVERA

### Ingredienti

- agnello (200gr)
- olio extravergine d'oliva (8 cucchiaini)
- aglio
- sale
- 1 cipolla
- lonza di maiale (200gr)
- pomodori pelati (300gr)
- prezzemolo
- 1 sedano
- 1 carota
- 1 foglia d'alloro
- timo
- fesa di tacchino (200gr)
- 1 scalogno
- 1 sedano rapa
- coniglio (200gr)
- fagioli secchi (100gr)
- 2 salsicce fresche
- pepe nero
- mais (100gr)
- Fagiolini Primavera Findus (150gr)

### Come si prepara

Lasciate i fagioli in ammollo per 12 ore. Metteteli a cuocere per 60 minuti in una pentola, con abbondante acqua, uno spicchio di aglio, una foglia di alloro, un gambo di sedano, privato dei filamenti.

Eliminate le parti grasse delle carni, lavatele e tagliatele a dadini. Spellate la salsiccia e sminuzzatela.

Pulite la carota e tagliatela a cubetti. Scongelate i fagiolini e spezzettateli. Cuoceteli seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Schiacciate con una forchetta i pomodori pelati.

Fate scottare in acqua bollente, separatamente, per 10 minuti, la carota, il sedano rapa. Scolateli mantenendoli sempre divisi.

Tritate finemente la cipolla con lo scalogno, fateli appassire in un tegame con 4 cucchiari di olio caldo, per qualche minuto, ed unite la carota ed il sedano rapa, facendoli insaporire per bene.

Aggiungete anche i fagioli, con due mestoli della loro acqua di cottura ed i pomodori pelati.

Cospargete il tutto con un pizzico di sale e lasciate cuocere a fuoco dolce per 10 minuti, mescolando regolarmente.

Rosolate i pezzetti di salsiccia in una padella antiaderente, aggiungetela ai fagioli; unite anche i fagiolini con il mais e cuocete per circa 10 minuti.

Nel frattempo rosolate le altre carni, separatamente, con il restante olio ed un mazzetto di timo tritato. Salate, pepate ed unitele al sugo di salsiccia e fagioli, continuando la cottura per 3 minuti, a fuoco moderato.

A fine cottura cospargete il misto di carni e verdure con del prezzemolo tritato e servite caldo.

**Difficoltà: 4**

**Tempo: 80**

## Tabella nutrizionale

Valore energetico	142 kcal 595 kJ
-------------------	--------------------

## Tags

foto, verdure, occasioni speciali, primavera, new, feste, carne, tradizionale, carni miste, mediterraneo