

GOULASCH DI MANZO

Ingredienti

- 1 dado da brodo
- 1 aglio
- sale
- limone
- pomodori pelati (300gr)
- maggiorana
- aceto (10ml)
- 4 cipolle
- cumino
- paprika (10gr)
- 2 foglie d'alloro
- strutto (75gr)
- spezzatino di manzo (600gr)

Come si prepara

Fate fondere lo strutto in una casseruola di terracotta, a fuoco moderato.

Unite le cipolle, tritate finemente, e fatele soffriggere sino a quando saranno ben appassite, ma non colorate. Insaporite con un cucchiaino di aceto ed uno di paprika.

Unite la carne, i pomodori pelati, uno spicchio di aglio, due foglie di alloro ed il brodo ottenuto sciogliendo un quarto di dado in un bicchiere di acqua calda.

Aromatizzate con un pizzico di maggiorana, uno di cumino, poca scorza di limone grattugiata ed il sale.

Coprite e lasciate cuocere per 3 ore, a fuoco moderato, mescolando di tanto in tanto onde evitare che la carne si attacchi sul fondo.

Se si asciugasse troppo, potete aggiungere poca acqua calda in modo che il sugo rimanga abbondante ma non troppo brodoso.

Servite caldo, nello stesso recipiente di cottura, dopo aver tolto l'aglio e le foglie di alloro.

Difficoltà: 3

Tempo: 200

Tabella nutrizionale

Valore energetico	131 kcal 548 kJ
-------------------	--------------------

Tags

foto, occasioni speciali, new, feste, carne, manzo, tradizionale, carni speziate, Goulasch di manzo, goulasch, mediterraneo

