

MANZO AL LIMONE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (3 cucchiaini)
- un dado da brodo
- sale
- un limone
- burro (50g)
- pepe nero
- rosa di manzo (600g)

Come si prepara

Mettere in una casseruola l'olio e il succo di un limone.

Legare bene la polpa di manzo, salare, pepare e far rosolare a fuoco basso per 5 minuti.

Unire il burro e far cuocere per altri 15 minuti.

Aggiungere il brodo, ottenuto con un dado in mezzo litro d'acqua e continuare la cottura per un'altra ora e mezzo, aggiungendo di tanto in tanto un mestolo di brodo.

Circa 10 minuti prima di togliere la carne dal fuoco, unire la scorza grattugiata del limone.

Quando la carne sarà cotta, tagliarla a fette e cospargerla con il sugo ottenuto.

Difficoltà: 3

Tabella nutrizionale

Valore energetico	174 kcal 729 kJ
-------------------	--------------------

Tags

carne, brasati, secondi di carne, Manzo al limone, carni rosse

