

SPEZZATINO AROMATIZZATO ALLA BIRRA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (5 cucchiaini)
- sale
- 1 cipolla
- 1 sedano
- 1 carota
- zucchine (200gr)
- 1 foglia d'alloro
- 1 scalogno
- birra (200ml)
- pepe nero
- spezzatino di manzo (800gr)
- Fagiolini Primavera Findus (200gr)

Come si prepara

Pulite e tritate la cipolla, la carota ed il gambo di sedano.

Spuntate le zucchine, tagliatele in sottili rondelle. Lavatele e asciugatele. Scongelate i fagiolini e tagliateli a pezzetti.

Fate scaldare 3 cucchiaini di olio e fatevi rosolare i cubetti di carne, insaporendoli con sale e pepe.

Una volta dorati da ogni parte, scolateli e teneteli da parte. Nello stesso tegame fate appassire per qualche minuto il trito di cipolla, carota e sedano, unendo anche l'alloro.

Inserite di nuovo la carne ed irroratela con il bicchiere di birra, lasciando cuocere per almeno 50 minuti.

Nel frattempo cuocete i fagiolini seguendo le indicazioni sulla confezione.

In un tegame a parte fate appassire lo scalogno tritato nell'olio rimasto, unite le zucchine e fatele dorare per 1 minuto a fuoco vivace.

Aggiungete, quindi, i fagiolini, insaporite con sale e pepe e terminate la cottura, mescolando di tanto in tanto.

Qualche minuto prima del termine della cottura dei bocconcini di carne, unitevi le zucchine ed i fagiolini.

Il piatto deve essere servito ben caldo.

Difficoltà: 2

Tempo: 70

Tabella nutrizionale

Valore energetico	99 kcal 414 kJ
-------------------	-------------------

Tags

foto, verdure, occasioni speciali, new, feste, fagiolini, carne, spezzatino, tradizionale, mediterraneo, birra