

STUFATO CON POLENTA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- sale
- una cipolla
- farina gialla (380g)
- passata di pomodori (300g)
- spezzatino di manzo (850g)

Come si prepara

Sbucciate la cipolla e tagliatela a cubetti, mettete sul fuoco una casseruola con abbondante acqua salata e portate a ebollizione.

Nel frattempo fate cuocere la carne in una pirofila con l'olio mettendola in forno già caldo a 180 gradi per circa 25 minuti.

Dopo aver rigirato la carne, proseguite la cottura in forno per altri 15 minuti.

A cottura ultimata, estraete la carne, versate sul fondo della teglia la cipolla e lasciate riposare in forno per un paio di minuti.

Versate in un tegame la passata di pomodori, aggiungete 200 ml di acqua, insaporite con un pizzico di sale, mescolate e fate cuocere a fuoco vivace e a tegame coperto per 15 minuti.

Nel frattempo versate la farina gialla nell'acqua bollente e mescolate energicamente con una frusta, lasciate cuocere almeno per 20 minuti continuando a mescolare.

Versate la polenta nei piatti, distribuite lo stufato con la cipolla tritata, insaporite il tutto con il sugo di pomodoro e portate in tavola.

Difficoltà: 4

Tempo: 60

Tabella nutrizionale

Valore energetico	176 kcal
-------------------	----------



737 kJ

Tags

piatti unici, stufati, polenta, Stufato con polenta, spezzatino, manzo

