

SECONDI PIATTI

## Arrosto al sugo di tonno

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 25 min    COTTURA: 105 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

800 g di polpa di manzo  
200 g tonno sott'olio  
2 cipolle  
2 carote  
1 bicchiere di vino bianco  
poca farina  
1 rametto di rosmarino  
poca maggiorana  
3-4 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
sale e pepe.

### PREPARAZIONE

**1** Lavate il rosmarino e la maggiorana.

Lavate e affettate le carote e le cipolle.

Infarinate la carne e legatela con spago da cucina intorno al rosmarino ed alla maggiorana.



**2** In una casseruola fate scaldare l'olio e fate rosolare uniformemente la carne, unite le cipolle e le carote.

Salate e pepate.

Irrorate con il vino.

Proseguite la cottura per 1 ora e mezza a fuoco basso girando di tanto in tanto.



**3** Sgocciate il tonno, sbriciolatelo e unitelo all arrosto a metà cottura.



**4** A cottura ultimata togliete la carne dalla casseruola.

Passate le verdure e il tonno con il passaverdure.

Tagliate l'arrosto a fettine.



**5** Servitelo caldo.

