

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 cucchiari 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.

