

SECONDI PIATTI

Arrosto di manzo sminuzzato - Varenga

LUOGO: *Africa / Madagascar*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *150 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

COSTATA DI MANZO 1 kg
SPICCHIO DI AGLIO schiacciati - 2
CIPOLLE media - 1
ACQUA fredda -
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Mettete tutti gli ingredienti in una grossa casseruola, coprite con acqua fredda e portate ad ebollizione, mescolando.



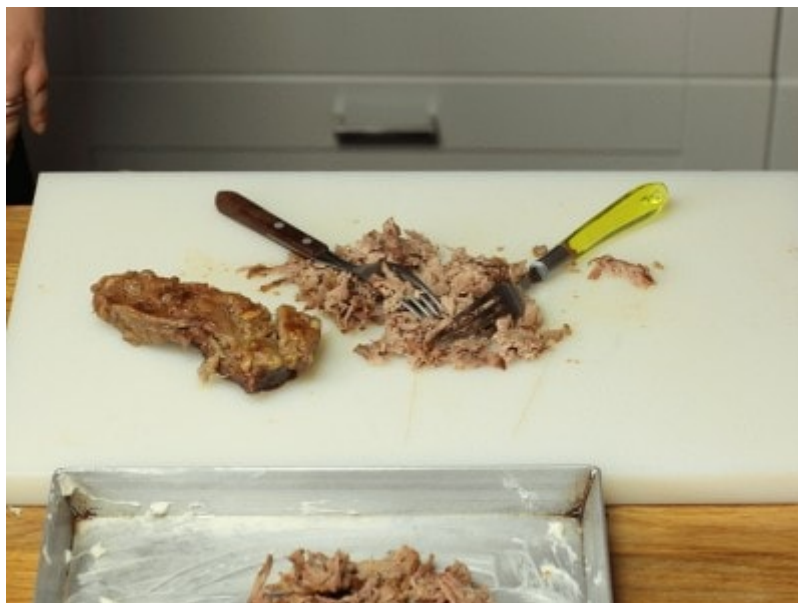
2 Riducete, quindi, il fuoco, coprite parzialmente la casseruola e lasciate sobbollire

dolcemente per circa 2 ore, controllando e aggiungendo altra acqua se necessario.

La carne è cotta quando sarà così tenera da poter essere tagliata con una forchetta.

Scaldate, ora, il forno a 200°C e imburrate una teglia non profonda.

Rimuovete la carne dalla casseruola e sminuzzatela.



3 La carne dovrebbe essere morbida a sufficienza per sminuzzarsi molto facilmente.

Trasferite la carne sminuzzata nella teglia imburrata, versateci sopra un po' del liquido di cottura per inumidire l'arrosto ed infornate il tutto per 30 minuti o fino a che l'arrosto diventi ben dorato in superficie.

