

SECONDI PIATTI

Costata Sobrebarriga

LUOGO: Sud America / Colombia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1kg di costata
- pulita di tutto il grasso
- 1 ½ cucchiaino di sale
- un peperoncino tritato
- 3 cucchiaini di olio vegetale per la marinatura
- 1 tazza di cipolla tritata grossolanamente
- ½ tazza di sedano tritato finemente
- 1 cucchiaino di aglio sminuzzato
- 4 piccoli pomodori tritati finemente
- 3 cucchiaini d'olio per frittura
- 2 tazze d'acqua
- 1 bottiglia di birra
- ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di cumino tritato

PREPARAZIONE

- 1 Marinare la carne per la notte con sale, pepe, olio vegetale, cipolle, sedano, aglio e

pomodori.

Il giorno successivo scaldare 3 cucchiaini di olio a fuoco alto in una casseruola pesante e aggiungere le costate; arrostirle velocemente su entrambi i lati senza bruciarle. Trasferire la bistecca in un piatto e saltare la verdura fino a che diventi tenera. Rimettere la carne nella casseruola. Versare nell'acqua e birra e portare ad ebollizione. Coprire la casseruola e cuocere lentamente per circa 2 ore fino a che la carne diventi tenera.

Nell'ultima ora di cottura aggiungere $\frac{1}{2}$ cucchiaino di sale e 1 cucchiaino di cumino tritato. In fine, rimuovere le costate e metterle in una teglia da forno.

Cospargerle con cipolle etc, e far arrostire sulla griglia del forno.