

SECONDI PIATTI

Stufato di carne Carne mechada a la criolla

LUOGO: Sud America / Venezuela

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

CARNE DA BRODO 1 kg
POLPA DI POMODORO PRONTA 2
bicchieri
CIPOLLE tagliata a fettine - 1
SPICCHIO DI AGLIO tritati - 2
PEPERONI tritato - 1
AJÌ in polvere oppure stessa quantità di
peperoncini piccanti macinati - 2 prese
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Pulite e lavate bene la carne; mettetela in una pentola contenente acqua, aggiungete il

sale e fate bollire fino a cottura,

Togliete la carne dal brodo e con le mani, sfilacciatela secondo la direzione delle fibre, eventualmente tagliando i pezzi più lunghi di 5-6 cm.

In un tegame scaldate l'olio; quando è caldo, mettetevi l'aglio e la cipolla e farli dorare.

Aggiungete poi il peperone e fate soffriggere un paio di minuti; aggiungete il pomodoro e tenete al fuoco ancora 5 o 6 minuti, dopo di che mettete nel tegame la carne aggiungendo anche un quarto di litro circa del brodo di cottura. Coprite con un coperchio e fate cuocere a fuoco lento, mescolando di tanto in tanto, finché il liquido sia diventato denso.

Qualche minuto prima di spegnere, aggiungete il pepe e l'aji in polvere; mescolate e togliete dal fuoco.

Servite con contorno di riso bianco o con fagioli neri fritti; spesso in sostituzione del pane si usa la manioca bollita.