

SECONDI PIATTI

# Stufato di carne sfibrata

di: *Cookaround*

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  
cucchiaini 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.