

SECONDI PIATTI

Spezzatino con piselli

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [100 min](#) COSTO:
[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Lo spezzatino con piselli è una di quelle **ricette che scaldano il cuore**, un pilastro della cucina casalinga italiana. È il **classico piatto della domenica**, con la sua **carne tenera** e il suo **sugo ricco**, perfetto per una generosa scarpetta. Questa versione al pomodoro è un grande classico, ma esiste anche un delizioso [Spezzatino di vitello con piselli in bianco](#) per chi preferisce un gusto più delicato. Lo spezzatino è una preparazione versatile che si presta a mille varianti: dal classico [Spezzatino in umido con patate](#), forse la versione più amata, a quella al forno, come lo [Spezzatino con patate al forno](#). Si può preparare con diversi tipi di carne, come un saporito [Spezzatino di manzo](#) o un

semplice [Spezzatino di vitello](#). Per le occasioni speciali, si può optare per la cacciagione, con uno [Spezzatino di capriolo](#), o per versioni più fresche e inusuali, come lo [spezzatino al limone](#).

INGREDIENTI PER LO SPEZZATINO CON PISELLI

MUSCOLO DI VITELLO 500 gr

PISELLI anche surgelati - 200 gr

BRODO DI VERDURE caldo - 500 ml

VINO BIANCO 50 ml

CONCENTRATO DI POMODORO 2

cucchiari da tavola

CAROTA 1

COSTA DI SEDANO 1

CIPOLLA 1

FARINA

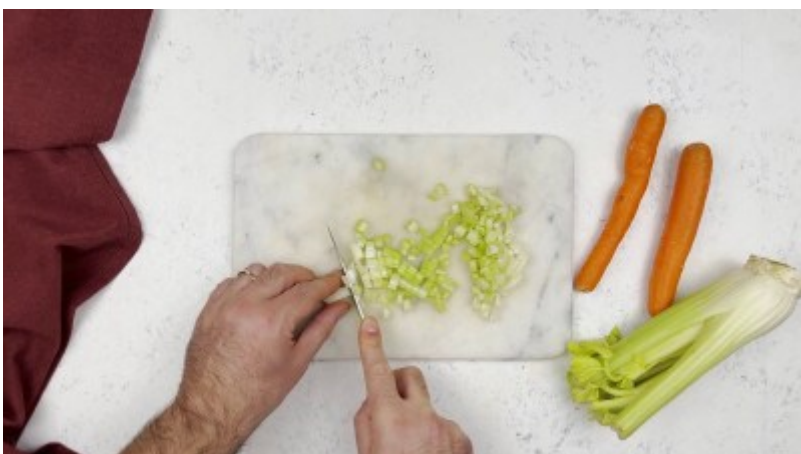
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE

COME SI FA LO SPEZZATINO CON PISELLI

- 1** **Prepara gli ingredienti.** Trita finemente la carota, il sedano e la cipolla per creare il soffritto. Taglia la carne a cubetti di circa 2-3 cm. Passa i cubetti di carne nella farina e scuotili leggermente per eliminare l'eccesso.





2 Rosola la carne. In una casseruola, scalda un buon giro d'olio. Aggiungi i cubetti di carne

informati e falli rosolare a fuoco vivo su tutti i lati, finché non saranno ben dorati. Una volta pronti, toglila la carne dalla pentola e tienila da parte.





3 Prepara il fondo di cottura. Nella stessa casseruola, aggiungi il trito di verdure (carota, sedano e cipolla) e fallo soffriggere a fuoco dolce per circa 10 minuti, finché non sarà ben appassito.





- 4** **Cuoci lo spezzatino.** Rimetti la carne rosolata nella pentola con il soffritto. Alza la fiamma, sfuma con il vino bianco e lascia evaporare completamente. Aggiungi il concentrato di pomodoro, un pizzico di sale e di pepe, e mescola bene. Copri il tutto con il brodo vegetale caldo. Porta a bollore, poi abbassa la fiamma al minimo, metti il coperchio e lascia sobbollire lentamente per 90 minuti. Mescola di tanto in tanto e, se il sugo si asciuga troppo, aggiungi un altro po' di brodo.





5 **Aggiungi i piselli.** Trascorsi i 90 minuti, la carne sarà tenerissima. Aggiungi i piselli, mescola e continua la cottura per altri 5-10 minuti senza coperchio, finché i piselli non saranno cotti e il sugo ben addensato.



IDEE ALTERNATIVE

Alternativa per intolleranze (senza glutine): La ricetta prevede di infarinare leggermente la carne. Per una versione senza glutine, puoi semplicemente omettere questo passaggio oppure usare della farina di riso o della maizena (amido di mais).

Alternativa vegana: Per una versione completamente vegetale, puoi sostituire la carne con dei cubetti di seitan o di tempeh, rosolandoli e cuocendoli con la stessa procedura. Un'altra ottima idea è uno spezzatino di sole verdure e legumi, usando patate, lenticchie e funghi per renderlo ricco e sostanzioso.

L'idea sfiziosa in più: Per un tocco da chef, a fine cottura puoi aggiungere una "gremolata" preparata con un trito finissimo di prezzemolo fresco, scorza di limone non trattata e uno spicchio d'aglio. Darà al piatto una sferzata di freschezza e profumo.

L'idea per i bambini: Se i tuoi bambini non amano vedere i pezzetti di verdura, puoi frullare il soffritto di carota, sedano e cipolla con un po' di brodo, creando una crema liscia in cui cuocere la carne. Il sapore ci sarà tutto, ma le verdure saranno "nascoste".

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Il trucco in più: La cottura lenta e a fuoco bassissimo è il vero segreto. Non avere fretta: più a

lungo sobbollirà dolcemente, più la carne diventerà tenera e il sugo saporito.

Consiglio sulla carne: Il taglio di carne giusto è fondamentale. Il muscolo di vitello (o di manzo) è perfetto perché, essendo ricco di tessuto connettivo, con la lunga cottura si scioglie, rendendo la carne morbidissima e il sugo cremoso.

Zero sprechi: Se usi verdure fresche per il brodo, non buttarle! Puoi frullarle e aggiungerle allo spezzatino per renderlo ancora più denso e ricco di fibre.

COME SI CONSERVA LO SPEZZATINO CON PISELLI

Lo spezzatino è uno di quei piatti che, come le lasagne, il giorno dopo è ancora più buono. Si conserva in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore ermetico. Puoi anche congelarlo in porzioni.