

SECONDI PIATTI

Brasato all'arancia

di: *ashasysley*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **medio** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



INGREDIENTI

- 800 g di polpa di manzo (o magro ...)
- 70 g di speck in una sola fetta
- 1 cipolla grossa
- 1 arancio
- 1 limone
- 2 dl di vino rosso (bono mi raccomando)
- 30 g di farina
- 1 cucchiaino d'olio d'oliva extravergine

PREPARAZIONE

1 Prendere il pezzo di magro e praticargli delle incisioni a fondo. Inserire in queste incisioni i bastoncini di speck. Mettere la carne in una ciotola di vetro. Spremere 1 arancio e 1 limone e versarlo sulla carne.

Lasciare marinare per 24 H.

Scolare la carne. Mettere in una casseruola l'olio e lasciarlo scaldare 1 min. Fare rosolare

la carne per 10 min. Aggiungere la cipolla e farla rosolare per 1 min ancora.

Mettere la farina, mescolare il fondo, e aggiungere la marinatura, il vino e salare e pepare.

Lasciare prendere il bollore.

Coprire con un coperchio, abbassare la fiamma al minimo e lasciare cuocere 2H e 40 min.

Scolare la carne, lasciarla raffreddare (si taglia meglio) tagliarla a fette e rimetterla nella casseruola col fondo di cottura e far scaldare il tutto.

Servire calda con un buon vino rosso robusto.