ZUPPE E MINESTRE

Carbonada criolla

LUOGO: Sud America / Argentina

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

INGREDIENTI

400 g di polpa di manzo

1/2 bicchiere d'olio

1 cipolla

1 pomodoro

1 foglia di alloro

1 bicchiere di brodo

1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

1 cucchiaino di zucchero

4 pannocchie fresche

300 g di zucca

2 patate

2 patate dolci

100 g di frutta essiccata (albicocche pere..)

sale e pepe

PREPARAZIONE

1 Mettete la frutta secca (albicocche, pere o altro) in acqua ad ammollare per una notte.
Tritate la carne a mano grossolanamente (a dadolini) e rosolatela in olio con la cipolla tritata. Unitevi la polpa del pomodoro a pezzetti, la conserva, la foglia d'alloro e lo zucchero. Lasciate insaporire il tutto con brodo.
Intanto tagliate le pannocchie tenere a dischi di 2cm di larghezza ad aggiungetele alla carne in cottura (se molto tenere, aggiungetele più avanti).
Fate cuocere il tutto per 40 minuti a fiamma bassa e a recipiente coperto.
Trascorso questo tempo, unite al composto le verdure a dadini e la frutta secca ammollata a pezzetti. Ultimate la cottura e servite bollente, con riso lessato.