

SECONDI PIATTI

Manzo all'olio di Rovato

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [200 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

- 1 Kg polpa manzo
- 50 g pangrattato
- 50 g parmigiano
- 6 cucchiari olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi aglio
- 2 carote
- 1 cipolla
- 1 gambo sedano
- 2 alici sotto sale
- 1 dado
- sale

PREPARAZIONE

- 1 Lavate sotto un getto di acqua fredda corrente la polpa di manzo, poi mettetela in un tegame alto e stretto aggiungendo acqua a sufficienza da ricoprire la carne, 1 manciata di

sale, il dado, le verdure tagliate a pezzetti e le alici pulite e diliscate.

Fate cuocere a fuoco moderato e a tegame coperto per circa 3 ore quindi togliete la carne dal tegame.

Fatela raffreddare e tagliatela a fette piuttosto spesse.

Nel frattempo passate al setaccio le verdure e il sugo di cottura, rimettete il tegame al fuoco e fate riscaldare a fuoco vivo questo sughetto.

Mescolando con un cucchiaio di legno, aggiungete il pane grattugiato, il formaggio parmigiano grattugiato e l'olio extravergine di oliva e, dopo 5 minuti di cottura, quando vedete che il sugo si è rappreso per bene, unite le fette di carne.

