

SECONDI PIATTI

Spezzatino Contadino

di: *apokalipsenow*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **80 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



INGREDIENTI

- SPEZZATINO DI MANZO 1 kg
- CAROTE 2
- CIPOLLE 3
- OLIVE VERDI 3 cucchiai da tavola
- CAPPERI 3 cucchiai da tavola
- SEDANO 2 coste
- POMODORO PELATO 500 gr
- ACETO BALSAMICO 20 gr
- PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiai da tavola
- SALE
- PEPE NERO

PREPARAZIONE

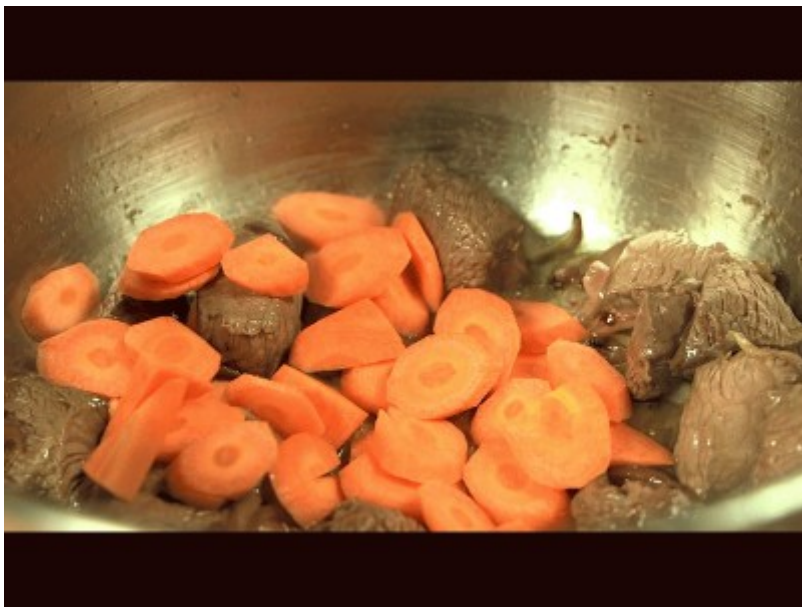
- 1 Scaldate un fondo d'olio in una pentola ed unite le cipolle tagliate grossolanamente.



- 2 Quando l'olio incomincia a sfrigolare aggiungete la carne tagliata a bocconcini e lasciate rosolare.

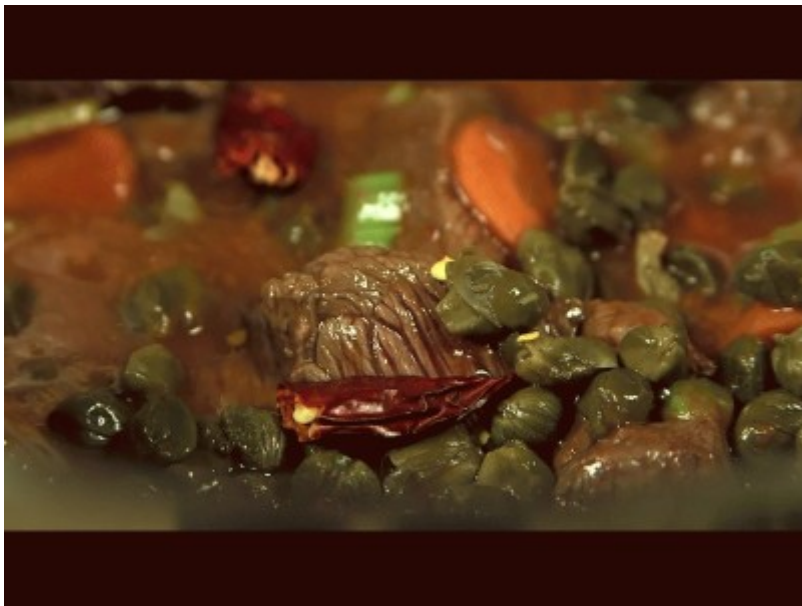


- 3 A questo punto, unite le carote pulite e tagliate a rondelle e il sedano privato dei filamenti esterni e tagliato a tocchetti.



4 Aggiungete i pomodori pelati, i capperi e il peperoncino e mescolate.





5 Sfumate il tutto con l'aceto balsamico e mescolate. Regolate di sale e di pepe.



6 Aggiungete tanta acqua da coprire la carne, coprite e lasciate cuocere per almeno 1 ora.



7 A pochi minuti dal termine della cottura, aggiungete le olive verdi e lasciate insaporire.



8 Servite lo spezzatino ben caldo.

