CARNE CON VERDURE

INGREDIENTI PER 4-5 PERSONE

IDEALE PER I PICCOLI

1 KG DI CARNE DI MANZO
FONTE DI PROTEINE, FERRO

SALE MARINO Q.B.

2 FOGLIE DI ALLORO

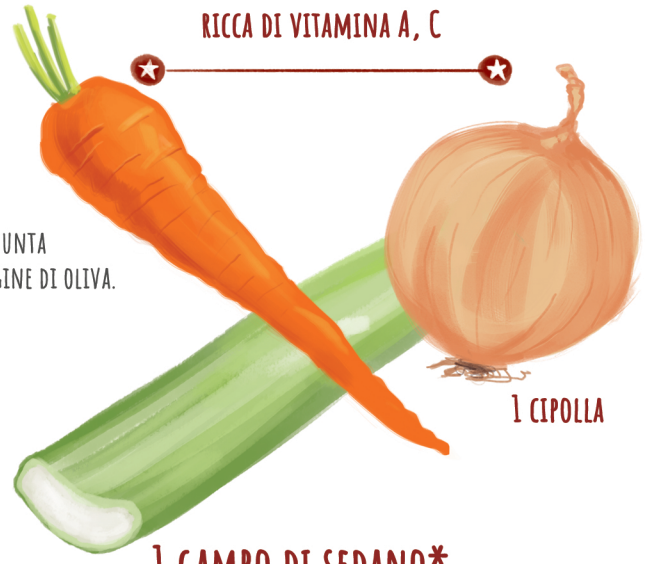
1 CUCCHIAIO DI PREZZEMOLO TRITATO

3-4 CUCCHIAI DI OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA

1 CAROTA
RICCA DI VITAMINA A, C

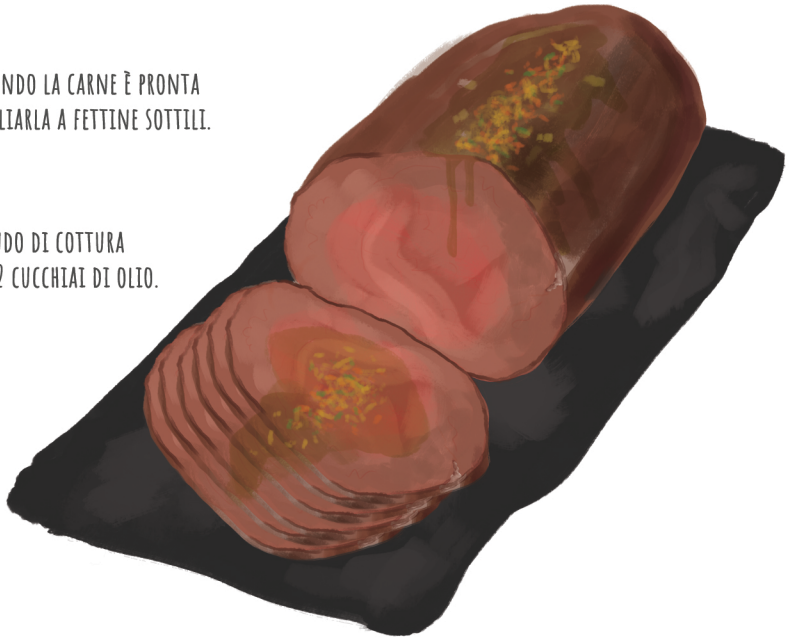
1 CIPOLLA

1 GAMBO DI SEDANO*
RICCO DI VITAMINA C



2 BICCHIERI D'ACQUA

1. SALARE LA CARNE.
2. POSIZIONARLA IN UNA PADELLA UNTA DA UN FILO DI OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA.
3. AGGIUNGERE LE VERDURE TAGLIATE A TOCCHETTI.
4. AGGIUNGERE IL PREZZEMOLO E LE FOGLIE DI ALLORO.
5. AGGIUNGERE L'ACQUA.
6. COPRIRE CON UN COPERCHIO.
7. CUOCERE A FUOCO LENTO PER CIRCA 1 ORA E MEZZA.
8. QUANDO LA CARNE È PRONTA TAGLIARLA A FETTINE SOTTILI.
9. FRULLARE IL FONDO DI COTTURA AGGIUNGENDO 2 CUCCHIAI DI OLIO.
10. USARLO PER INSAPORIRE LA CARNE.



CHE COSA SERVE:
PADELLA CAPIENTE, COPERCHIO, COLTELLO, FRULLATORE.

* POSSIBILE PRESENZA DI ALLERGENI.