

STUFATO DI MANZO IN CREMA DI CASTAGNE



800 G DI GIRELLO DI MANZO
FONTE DI PROTEINE, FERRO, VITAMINA B12



2 FOGLIE DI ALLORO

1/2 BICCHIERE
DI VINO BIANCO



SALE Q. B.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 LAVARE LE CASTAGNE SOTTO L'ACQUA CORRENTE.
- 2 INCIDERLE SUL LATO BOMBATO E METTERLE IN UNA PENTOLA, CON ACQUA FREDDA E SALE.
- 3 CUOCERLE PER CIRCA 25 MINUTI DAL BOLLORE.
- 4 TOGLIERLE DALL'ACQUA E SBUCCIARLE. ELIMINARE ANCHE LA PELLICINA.
- 5 SOFFRIGGERE IN UNA PENTOLA L'AGLIO E LA CIPOLLA CON OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA, ROSMARINO E ALLORO.
- 6 SALARE LA CARNE CRUDA E ROSOLARLA DA TUTTI I LATI, A FUOCO ALTO PER QUALCHE MINUTO.
- 7 SFUMARE CON VINO BIANCO E ABBASSARE SUCCESSIVAMENTE LA FIAMMA AL MINIMO.
- 8 COPRIRE E LASCIAR CUOCERE PER CIRCA 30 MINUTI, AGGIUNGERE QUALCHE CUCCHIATO DI ACQUA.
- 9 AGGIUNGERE LE CASTAGNE, MEZZO BICCHIERE DI ACQUA E CUOCERE PER ALTRI 15 MINUTI CIRCA.
- 10 METTERE LA CARNE SU UN TAGLIERE A RIPOSARE, COPERTA DA CARTA STAGNOLA.
- 11 SCHIACCIARE LE CASTAGNE INSIEME AL FONDO DI COTTURA PER CREARE UNA SALSA.
- 12 TAGLIARE LO STUFATO A FETTINE NON TROPPO SOTTILI E ACCOMPAGNARE CON LA SALSA DI CASTAGNE.



500 G DI CASTAGNE
RICCHE DI SALI MINERALI, FOSFORO,
POTASSIO, VITAMINA B2



1 SPICCHIO D'AGLIO



1/2 CIPOLLA

FONTE DI CROMO, VITAMINA B6, VITAMINA C,
QUERCETINA - POLIFENOLO ANTINFIAMMATORIO
CHE CONTRIBUISCE ALLA RIDUZIONE DEL COLESTEROLO



2 RAMETTI DI ROSMARINO



OLIO EXTRA-VERGINE
DI OLIVA Q. B.

FONTE DI ACIDI GRASSI INSATURI,
PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI



CHE COSA SERVE:

PENTOLA PER CUOCERE LE CASTAGNE, PENTOLA CAPIENTE PER LO STUFATO, TAGLIERE, CARTA STAGNOLA, COLTELLO, MESTOLO, FORCHETTA.