



STUFATO E POLENTA



TEMPI

Preparazione: 15 Minuti - Cottura: 35 Minuti (in pentola a pressione)

INGREDIENTI (per 4 persone)

300 gr di polpa di manzo
1 cipolla grossa
1 carota
2 cucchiaini di farina bianca
1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
6 cucchiaini di salsa di pomodoro
100 ml di vino bianco
450 ml di brodo
qb olio extravergine d'oliva, rosmarino, sale, pepe
250 gr farina di mais precotta (*)
750 ml acqua

PREPARAZIONE

Mondare la carota e la cipolla, quindi tritarle riducendole a cubetti piccoli.
Rosolare le verdure con un filo di olio nella pentola a pressione.
Infarinare leggermente la carne, aggiungerla in pentola e farla rosolare molto bene.
Bagnare con un bicchiere di vino bianco e lasciate sfumare a fiamma vivace.
Unire il concentrato di pomodoro, la salsa ed il rosmarino. Chiudere la pentola a pressione e fare cuocere a fuoco bassissimo per 30 minuti a partire dal fischio. Una volta cotto lo stufato, regolare sale e pepe.
Mentre lo spezzatino è in cottura, in una padella a parte portate l'acqua ad ebollizione, salarla, versare a pioggia la farina per polenta e portare a cottura, mescolando prima con una frusta e poi con un cucchiaino di legno. Tempo di cottura 10 minuti circa (*). Impiattare lo stufato sulla base calda di polenta.

(*) se si volesse utilizzare farina non precotta, i tempi di cottura della polenta sarebbero di circa 50 minuti.