stufato speziato con patate dolci e rape

Lo **stufato speziato di patate dolci e rape** è una ricetta nata un po’ al contrario perché l’intenzione era utilizzare la bellissima terrina comprata al negozio ecosolidale, per questo è nata una ricetta fusion dove l’utilizzo di spezie caratterizza la portata!

Le verdure presenti sono prevalentemente dolci e contrastano i sapori intensi delle spezie creando un buon equilibrio. Le patate dolci bianche potete sostituirle con quelle rosse per creare un effetto cromatico migliore.

ps.quello che vedete all’interno del taglio di carne non è grasso ma tessuto connettivo, in ogni caso questo stufato è pensato per cuocere la carne a pezzetti pertanto potete eliminare il grasso creando un piatto più leggero.


l'ombelico di Venere

- 500 g di polpa di manzo*
- 500 g di patate bianche
- 80 g di zucca
- 3 rape bianche
- 1/2 mela piccola bio
- 4 cucchiaini di salsa di soia
- 2 foglie di alloro
- 2 foglie di salvia
- rosmarino
- prezzemolo

Per il mix speziato

- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di zenzero grattuggiato
- 1/3 di cucchaiaino di cannella in polvere
- 1 peperoncino piccante
- 1/2 cucchiaini di semi di cumino
- 3 cucchiaini di olio extravergine d’oliva

Per il brodo

- 2 lt di acqua
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- gambi di prezzemolo
- Sale

1. Per prima cosa preparate il brodo, in una pentola mettete l’acqua, la carota e la cipolla mondate e tagliate a metà, il gambo di sedano e i gami del prezzemolo, unite poco sale e cuocete per circa 40 minuti.
2. Tagliate la carne a cubetti di circa 3×3, eliminate l’eventuale grasso e mettetela in una ciotola piena di acqua fredda.
3. Tagliate la mela e prelevate il torsolo, frullate la mezza mela con la carota e mezza cipolla del brodo, eventualmente aggiungete un mestolo di brodo.
4. Sccendete il forno a 190°C
5. Tritate l’aglio e mescolatelo agli altri ingredienti per il mix speziato.
6. Mettete questo mix in una casseruola e fate rosolare a fiamma bassa per alcuni minuti.
7. Scolate la carne e tamponatela con uno scottex, mettetela nella casseruola e fate rosolare bene.
8. Aggiungete la purea di mela la foglia di alloro, la salvia e del rosmarino, allungate con due mestoli di brodo, coprite con il coperchio e infornate per 1 ora.
9. Nel frattempo lavate e sbucciate le patate, tagliate a cubetti non troppo piccoli e metteteli in una ciotola piena di acqua fredda.
10. Sbucciate, lavate e tagliate a cubetti anche la rapa e la zucca.
11. Trascorso il tempo necessatio unite le verdure alla carne e aggiungete altro brodo e la salsa di soia, mescolate e terminate la cottura per altre 2 ore. Servite caldo con del prezzemolo fresco tritato.

*i tagli di carne adatti sono quelli per le lunghe cotture come scamone, reale, cappello del prete, sciegliete una carne ricca di tessuto connettivo. Spesso questi tagli di carne vengono lardellati, ovvero al loro interno viene inserito del lardo con un’apposito spillone, questo per rendere le carni ancora più tenere e saporite. Per una ricetta più salutare

preferite carne magra ed eliminate l’eventuale grasso esterno, la consistenza della carne al termine della ricetta non ne risentirà.






Conchiglia di Venere




Lombelico di Venere

