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.

l'ambiente di Venere

Lambelico di Venere

Tombolo di Venere

l'ombelico di Venere

l'amphore di Venere

SPEZZATINO DI MANZO ALLA BIRRA E PATATE DOLCI

Mi chiedo come non si possa amare lo spezzatino!! Per questo non posso che ringraziare le mitiche sorelle Calugi per la ricetta di questa sfida, che poi devo dire gli calza davvero a pennello!!! Lo so che il vero spezzatino si prepara partendo dalla carne cruda ma nella mia famiglia si è sempre chiamato così anche quel pasticcio fatto con ciò che avanza la sera prima, ricordo “spezzatini” con avanzi di grigliate, con avanzi di arrosti!! Non saranno tecnicamente ideali ma a me son sempre piaciuti tanto, adoro quel sughetto che si forma e quel sapore “caloroso”, trovo sia un piatto goloso! Ho deciso di preparare il mio usando una carne classica come il manzo, ideale per questo tipo di ricetta! La birra dona un sapore diverso e leggermente amaro che ben contrasta con il dolce delle patate! Nella mia ricetta il complemento che raccoglie, e in questo caso accoglie anche, lo spezzatino è un cestino fatto con la pasta per focaccia/pizza, l’ho mangiato così tempo fa in un agriturismo ed è da allora voglio provarlo.. ho pensato fosse arrivato il momento giusto, spero solo vada bene ai fini del regolamento!! L’ho preparato con una farina tipo 2 che per me ha un sapore ottimo. Ho utilizzato pochissimo lievito di birra privilegiando una lunga lievitazione, meglio sarebbe utilizzare un lievito madre ma io sono una killer di pasta madre, ne ho già uccise due nonostante le nutra con ottimo cibo biologico.. ma riproverò!!

SPEZZATINO DI MANZO
ALLA BIRRA E PATATE DOLCI

per 2 persone
600 g di brodo di manzo
400 g di pancia di manzo
200 g di patate americane rosse
150 g di birra bionda
1 scalogno
1 spicchio d’aglio
2 rametti di rosmarino
olio extravergine d’oliva
farina 00

per il cestino

175 g di farina tipo 2

95 g di acqua*
20 g di olio extravergine d’oliva
2 g scarsi di lievito di birra fresco
2 g di sale
un pizzico di zucchero

*la quantità di acqua dipende dal tipo da farina, generalmente ne metto la metà rispetto al peso della farina (500 g di farina, 250 g di acqua), in questo caso però la mia farina assorbe di più rendendo necessario aumentare la quantità di acqua. Io prediligo sempre un’impasto piuttosto ricco di liquido!

Il giorno prima preparate l’impasto per il cestino, lavorate assieme tutti gli ingredienti fino a formare un panetto morbido ma non appiccicoso, lavoratelo con le mani spingendo i bordi verso il centro della parte sotto roteando l’impasto, mettetelo poi in una ciotola coperta con pellicola per alimenti e fate lievitare dalle 20 alle 24 ore. .

In una casseruola scaldate un po’ di olio extravergine d’oliva. Tagliate la carne a pezzi di circa 2 cm per lato, infarinatela e fatela rosolare a fuoco vivo da tutti i lati, unite lo scalogno tagliato grossolanamente e lo spicchio d’aglio intero. Dopo qualche minuto versate la birra e i rametti di rosmarino lavati e asciugati, proseguite la cottura a fuoco lento per 30 minuti. A questo punto la birra si sarà rappresa, aggiungere quindi il brodo caldo e proseguite la cottura per altre due ore, a circa 45 minuti dal termine della cottura aggiungete le patate dolci tagliate in grossi pezzi.

Mezz’ora prima della fine della cottura della carne, riprendete l’impasto della focaccia cercando di maneggiarlo il meno possibile, dividetelo in due parti e con la punta delle dita formate due cerchi di circa 20 centimetri di diametro. Ungete due stampi per budino e foderateli con la pasta, spenellatela con un mix fatto di un cucchiaio di acqua e uno di
olio extravergine d’oliva. Lasciate riposare 20 minuti e cuocete a 200° C per circa 15 minuti o fino a doratuta. Il cestino risulterà con la crosticina croccante ma morbido all’interno. Fate attenzione a non far sbordare troppo l’impasto perché potrebbe creare difficoltà per toglierlo dopo la cottura. Disponete i cestini dei piatti e riempiteli con lo spezzatino, ne avanzerà ma potete servirlo a parte e

utilizzare la pasta del cestino per mangiarlo, vi assicuro che ne avrete a sufficienza!

ombelicodivenere.blogspot.it

con questa ricetta partecipo all’MTC di gennaio