

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.



- 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 grattugiato
- 1/3 di cucchiaino 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. Scendete 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 necessario 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, scegliete 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.










Camera di Venezia



L'ambitio di Venere



OSSOBUCO CON ZUCCA E PORCINI

L'ossobuco con zucca e porcini è un secondo piatto ricco e goloso. Ottimo e semplice da cucinare, richiede solo un lungo tempo di cottura per ammorbidire la carne. Fondamentale è incidere l'ossobuco tutto attorno per evitare che arricci in cottura, in tal caso non cuocerebbe in modo ideale e non risulterebbe nemmeno esteticamente bello.



OSSOBUCO AI PORCINI E ZUCCA



- 2 ossobuchi di vitello
- 100 g di zucca al netto
- 150 g di funghi porcini anche surgelati
- 1 cipolla
- 600/700 g di brodo
- farina 00 qb
- prezzemolo
- scorza di 1 limone
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva

1. Praticate dei taglietti ogni 2-3 centimetri tutto attorno all'ossobuco in modo che non si arricci in cottura.
2. Infarinate gli ossobuchi su entrambi i lati e fateli rosolare in una padella antiaderente dove avrete scaldato qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva.
3. Tritate finemente la cipolla ed aggiungetela in padella, fate rosolare bene.
4. Allungate con il brodo, non mettetelo tutto ma aggiungetelo quando necessario e proseguite la cottura per circa 75 minuti mantenendo la fiamma bassa.
5. Tagliate la zucca ed i porcini a dadini ed uniteli alla carne, se necessario aggiungete ancora un po' di brodo.
6. Cuocete ancora 30 minuti, la consistenza finale dovrà essere cremosa e non asciutta.
7. Lavate qualche rametto di prezzemolo, asciugatelo e

tritatalo finemente assieme allo spicchio di aglio.

8. Grattugiate la scorza del limone, unitela al trito e cospargete il tutto sugli ossibuchi.

9. Servite subito.





L'ambrosia di Venere



VELLUTATA DI FUNGHI E PATATE

C'è ancora della neve qui in romagna e guardando fuori dalla finestra ancora c'è tanta voglia di una bella zuppetta calda..



VELLUTATA DI FUNGHI E PATATE

(ingredienti per 4 persone)

200 gr di patate

400 gr di funghi champignon

1 spicchio d'aglio

brodo vegetale

latte

prezzemolo

parmigiano

crostini di pane

olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Pulite i funghi tagliateli e metteteli in una padella dove avrete fatto rosolare lo spicchio d'aglio con un filo d'olio d'oliva, lasciate cuocere i funghi circa 15 minuti eventualmente allungando con un po di brodo.

Pelate, lavate e tagliate a piccoli cubetti le patate, mettetele in una casseruola unite i funghi e coprite con metà

brodo e metà latte, lasciar cuocere circa 15 minuti, salate segate e con un frullatore ad immersione formate una crema, se troppo densa aggiungere un po di brodo se troppo liquida lasciate restringere, *la densità va comunque a gusti...* Impiattate condite con un filo d'olio extravergine d'oliva prezzemolo fresco tritato e crostini di pane abbrustolito.

SPEZZATINO DI TACCHINO AL CAVOLFIORE

Cerco sempre di usare solo prodotti di stagione, salvo richieste, penso che non abbia molto senso accanirsi ad andare contro natura solo per il piacere di mangiare una zucca a dicembre di certo il gusto e anche il costo non sono quelli di luglio.. ma ovviamente è solo la mia opinione... stasera la verdura di stagione è il cavolfiore, ho preso questa ricetta dall'ultimo numero di *ALICE*, la ricetta originale alla fine prevede l'inserimento dello zafferano io non l'ho usato perchè preferivo mantenere un gusto più rustico e *"Italiano"*

<http://greenme.it/mangiare/di-stagione/6839-frutta-verdura-stagione-febbraio>

SPEZZATINO DI TACCHINO AL CAVOLFIORE

(ingredienti per 4 persone)

600 gr di petto di tacchino

cavolfiore

2 carote

1 costa di sedano

1/2 cipolla

100 ml di panna (*la ricetta originale ne prevede 300*)

prezzemolo

1/2 bicchiere di vino bianco

1 tazza di brodo

farina

olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Lavate carote e sedano mondateli e riducete a piccoli cubetti assieme alla cipolla, mettete a soffriggere in una padella con

un filo d'olio d'oliva.

Tagliare i petti di tacchino a cubetti passarli nella farina unirli al soffritto e far rosolare, aggiungete le cimette del cavolfiore e dopo qualche minuto sfumare col vino bianco, lasciare evaporare e allungare con il brodo brodo (la quantità di brodo comunque va dosata in base a quanto sono grandi i pezzi di cavolfiore, più sono grandi più impiegheranno a cuocere e più brodo sarà necessario, il mio ha impiegato 40 minuti a cuocere) aggiungete anche la panna e lasciar cuocere circa mezz'ora. Regolate di sale e pepe, cospargete con prezzemolo tritato e servite.

