



Goulash con verdure

20 Gennaio 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MIN



TEMPO DI COTTURA
3 H



CALORIE
590K

NOTE

INGREDIENTI

400 g di Polpa di vitello

200 g di Ceci cotti

2 Patate

1 Peperone rosso

1 Cipolla dorata

1 costa di Sedano

2 Carote

1 spicchio di Aglio

2 cucchiaini di Concentrato di pomodoro

40 g di Farina 0

20 cl di Vino rosso

2 l di Brodo di carne

1 foglia di Alloro

1 cucchiaino di Timo secco

1 cucchiaino di Maggiorana secca

1 cucchiaino di Cumino

1 cucchiaio di Paprika dolce

1 ciuffetto di Prezzemolo

4 cucchiari di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Preparate un trito con cipolla, sedano e carota e fatele leggermente dorare in un tegame, dove avrete fatto scaldare l'olio, per 3-4 minuti a fuoco basso e mescolando spesso. Aggiungete la dadolata di carne, lasciatela rosolare circa 5 minuti, insaporitela con sale, paprika, cumino e versate il concentrato di pomodoro diluito in poca acqua.
- Mescolate e lasciate colorire la carne per un paio di minuti, poi versate il vino e aggiungete il timo, l'alloro, la maggiorana e l'aglio. Coprite il recipiente e cuocete a fuoco basso per 2 ore, unendo poco alla volta il brodo bollente.
- Passato il tempo previsto, spolverizzate lo spezzatino con la farina, mescolate e continuate la cottura per circa un'ora, sempre aggiungendo via via il brodo caldo: se non bastasse, unite dell'acqua bollente.
- Nel frattempo lavate le patate, il peperone e scolate i ceci.
- Eliminate i filamenti bianchi interni al peperone, tagliatelo a pezzetti e unitelo alla zuppa una ventina di minuti prima di terminare la cottura.
- Lessate le patate in abbondante acqua poco salata per circa 30 minuti, scolatele, pelatele e tagliatele a dadini, unitele alla zuppa insieme ai ceci 10 minuti prima di toglierla dal fuoco.
- Eliminate l'aglio e l'alloro, trasferite il goulash in una zuppiera e servite con abbondante prezzemolo fresco.

Emilia Daniele