



Medaglioni al Marsala

21 Gennaio 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MINTEMPO DI COTTURA
10 MINCALORIE
400K

NOTE

INGREDIENTI

4 fette di Filetto di manzo da 200 g l'una (di spessore minimo 3 cm)

10 cl di Marsala

1 cucchiaio di Farina 0

1 noce di Burro

4 cucchiari di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe nero in grani

Preparazione

- Pestate grossolanamente il pepe. Salate e pepate i filetti per aromatizzarli in modo uniforme.
- Scaldate una padella con l'olio e il burro e fatevi rosolare i filetti finché risulteranno ben coloriti da entrambi i lati (5 minuti complessivamente).
- Aggiungete la farina setacciata e, non appena si sarà imbrionita, versate il Marsala e cuocete a fuoco basso fino a che non si sarà ristretto il fondo di cottura.
- Appena il sughetto sarà diventato denso (circa 5 minuti), spegnete il fuoco e servite la carne irrorandola la sua salsina.

I consigli di Emilia

- Per rendere questo piatto ancor più gustoso, potete inizialmente far soffriggere nell'olio e burro una cipolla tritata finemente e poi proseguire come da ricetta.