



CARNE

Polenta con spezzatino di manzo e salsicce



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
10 MIN



TEMPO DI COTTURA
2 H 10 MIN



CALORIE
680K

NOTE

INGREDIENTI

200 g di Farina di mais precotta per polenta

PER LO SPEZZATINO

320 g di Spezzatino di vitellone

240 g di Salsicce

600 g di Polpa di pomodoro

2 cucchiaini di Concentrato di pomodoro

1 Cipolla

1 Carota

2 spicchi di Aglio

2 foglie di Alloro

20 cl di Vino bianco secco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale e Pepe

Preparazione

- Mondate e tritate finemente cipolla, carota e aglio. Fateli soffriggere in un tegame con un fondo di olio, a fuoco basso per 5 minuti.
- Aggiungete lo spezzatino e fatelo rosolare in modo uniforme a fuoco vivace per qualche minuto; non bucatelo e giratelo con un mestolo. Quando sarà ben dorato versate il vino e fatelo sfumare.
- Sciogliete il concentrato in poca acqua calda e versatelo nel tegame. Fate insaporire la carne per 2 minuti, unite un pizzico di sale e uno di pepe, l'alloro e la polpa di pomodoro. Coprite a filo con acqua bollente e cuocete a fuoco basso, con il coperchio, per circa un'ora.
- Trascorso il tempo indicato, bucherellate le salsicce e aggiungetele allo spezzatino. Fate cuocere ancora per un'ora circa, unendo ogni tanto acqua bollente, perché il sugo non si asciughi eccessivamente. Verso fine cottura regolate di sale.
- Poco prima che la carne sia pronta preparate la polenta, seguendo le indicazioni riportate sulla confezione; lasciatela bella morbida e versatela su un piatto da portata.
- Quando lo spezzatino sarà cotto, adagiatelo sulla polenta, condite con il sugo di cottura e servite il piatto ben caldo.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Per dimezzare i tempi, potete usare la pentola a pressione: per 500 g di carne ci vorranno circa 250 ml di acqua. Dopo circa 40 minuti aggiungete le salsicce, ovviamente dopo aver sfiatato il vapore, e se necessario aggiungete anche un altro po' di acqua. A questo punto calcolate altri 20 minuti dal fischio della pentola. Se alla fine della cottura il sugo risultasse troppo liquido, fatelo restringere cuocendolo ancora un po' a fuoco basso, senza coperchio.