



CARNE

Spezzatino di manzo alla birra

8 Novembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MIN



TEMPO DI COTTURA
3 H



CALORIE
640K

NOTE

INGREDIENTI

800 g di Manzo per spezzatino

240 g di Polpa di tamarindo

40 cl di Birra chiara

2 Cipollotti

2 spicchi di Aglio

4 Carote

60 g di Farina 0

4 rametti di Timo fresco

Cumino

Peperoncino in polvere

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- In un tegame con un filo d'olio mettete a rosolare la carne, tagliata a pezzetti e leggermente infarinata. Salate e pepate, insaporite con una spolverata di cumino e peperoncino e lasciate dorare bene per un paio di minuti a fiamma vivace, girando la carne con una spatola perché si rosoli uniformemente.
- Aggiungete la polpa di tamarindo e i cipollotti affettati, poi l'aglio e delle foglioline di timo, tritati insieme finemente; lasciate insaporire per 3-4 minuti, a fuoco un po' più basso.
- Bagnate con la birra e, quando il composto inizierà a sobbollire, abbassate la fiamma e mettete il coperchio; continuate la cottura per circa 2 ore e mezzo, mescolando di tanto in tanto, in modo che la carne diventi molto tenera. Quando notate che la salsa si restringe troppo, unite dell'acqua bollente.
- Intanto pelate le carote e tagliatele a rondelle. Trascorso il tempo indicato, unitele alla carne e regolate di sale, riportate a bollore e continuate la cottura per altri 30 minuti circa, sempre a fiamma bassa. Spegnete e poiservite subito lo spezzatino, spolverando con foglioline fresche di timo.

Margherita Pini

I consigli di Margherita

- Il sapore del tamarindo somiglia un po' a quello del dattero, per questo viene anche chiamato "dattero d'India". Il tamarindo ha però un gusto più aromatico, leggermente tostato; poiché ha una nota caramellata ma anche acidula e leggermente salata, può essere usato come abbinamento per piatti salati. Non si trova facilmente intero, ma la sua polpa è confezionata in pacchetti sottovuoto (nota come "pasta" di tamarindo) e la potete trovare nei supermercati ben forniti.