

Brodo e bollito di manzo



Ingredienti:

2 fette di manzo per bollito da 450 gr
300 gr di muscolo di manzo
sale q.b.
3 carote
1 porro o cipolla bianca
2 coste di sedano
noce moscata q.b.
2/3 rametti di prezzemolo
3 lt di acqua

PROCEDIMENTO:

Stendere la fetta di manzo ed adagiare al centro: carota, porro, sedano ed avvolgere il tutto come se fosse un grande involtino, legare ben stretta la carne con uno spago da cucina. Procedere così con la seconda fetta di carne.

Riempire una pentola capiente con 3 lt d'acqua, aggiungere tutta la carne, carota e sedano rimasti, una manciata di sale grosso.

Coprire con MCSD e portare a bollore a fiamma viva. Raggiunto il

bollore abbassare la fiamma al minimo e cuocere per circa 1 ora e mezza.

Aggiungere a piacere un pizzico di noce moscata ed i gambi di prezzemolo; continuare la cottura altri 5 min. poi spegnere e lasciare 5 min. in autocottura con MCSD.

N.B. Per ottenere un buon bollito portare a bollore l'acqua prima immergere la carne.

Se invece vogliamo ottenere un brodo più saporito immergere la carne nell'acqua fredda e portare a bollore.

Lorena Vecchini