



SECONDI PIATTI DI CARNE

Manzo stufato nell'olio

INGREDIENTI:

1 kg di scamone di manzo.

1 l di olio extravergine d'oliva preferibilmente gardesano.

1 cucchiaio di capperi sottaceto.

1 filetto d'acciuga dissalato.

4 cucchiaini di trito di erbe aromatiche (prezzemolo, erba cipollina, dragoncello, cerfoglio).

Il succo di uno spicchio d'aglio.

1 uovo sodo.

Sale.

Pepe nero.

PREPARAZIONE

Cospargete moderatamente lo scamone di sale e immergetelo almeno per il 60% nell'olio in una pirofila pressoché su misura; cuocete a fuoco molto basso (130° in forno a convezione, anche più basso in un forno casalingo). Portate a cottura finché il termometro indica 62° al cuore (ci vogliono circa 75 minuti). Affettate sottilmente la carne, pepatela e servitela con una salsa preparata sbattendo una parte dell'olio di cottura (quella sul fondo che raccoglie i succhi lasciati dalla carne) con gli altri ingredienti tritati finemente.

Variante: immergete nell'olio insieme alla carne un po' di verdure in pezzi (carota, cipolla, sedano rapa, peperone). A fine cottura queste verdure frullate con gli altri ingredienti compongono una salsa che, scaldata a bagnomaria, può condire perfettamente il manzo sia caldo sia freddo, consentendone il consumo anche il giorno dopo senza doverlo scaldare a scapito di un perfetto punto di cottura.

Manzo stufato nell'olio | 1