Redazione Omnis*magazine*
Via del Battirame, 6/3a · 40138
Bologna - Italy
Tel +39 051 531800
E-mail: redazione@omnismagazine.com
Website: www.omnismagazine.com

“Roast beef alle verdure in casseruola”

Ingredienti: per 8 persone
Un trancio di Roast beef di circa 700 grammi
Una cipolla bianca
Olio extra vergine di oliva
Due spicchi d’aglio
Un peperone
Una melanzana media
2 patate
2 zucchine
Un bicchiere di vino bianco
Sale, pepe, e un peperoncino
Si sceglie un trancio di roast beef di una pezzatura media per una casseruola che deve contenere anche le verdure. Si fa appassire nell’olio la cipolla mondata e tagliata a fettine sottili e i due spicchi d’aglio. Una volta dorata la cipolla, si adagia nella casseruola la carne, rosolandola da tutti i lati. Nel frattempo si preparano le verdure tagliate grossolanamente a dadini, in particolare per le zucchine va utilizzata solo la parte esterna, eliminando quella interna più acquosa.
Dopo aver la rosolato la carne a fuoco vivo, si aggiunge il bicchiere di vino bianco e si lascia cuocere per una buona mezz’ora, per poi aggiungere le verdure a dadini. La cottura deve procedere in modo tale da amalgamare il sapore della carne con quello delle verdure e i tempi di cottura sono circa di un’ora in totale a fuoco lento.
Si aggiusta di sale e di pepe e per dare un tocco di personalità al piatto consiglio di arricchire il tutto con un peperoncino piccante. A cottura ultimata, si fa raffreddare e quindi si taglia la carne a fette adagiandola in una pirofila, avendo cura di mettere tutto intorno le verdure.