

CANNAMELA

Arrosto con arance



Ingredienti

- 700g girello di vitello
- 1/2 arancia
- 20g olio extravergine di oliva
- qb sale
- 1/2 cucchiaino pepe nero macinato CANNAMELA

- 5 cucchiai brodo di carne
- 1 cucchiaio succo di arancia

- Ingredienti per contorno: insalata di finocchi e ribes



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
25 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno



Kcal per
persona
222*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Lavare l'arancia e tagliarla a fettine sottili.
- 2 Adagiare la carne su un foglio di carta da forno. Salarla e peparla con il pepe nero macinato CANNAMELA.
- 3 Rivestirla con le fette di arancia e bagnare con un filo di olio d'oliva.
- 4 Chiudere la carta sulla carne in modo da formare un cartoccio.
- 5 Legare con spago da cucina.
- 6 Cuocere l'arrosto in forno preriscaldato a 180° per 40 min.
- 7 Aprire il cartoccio, alzare la temperatura del forno a 200° e continuare la cottura per altri 15 min.
- 8 Sformare l'arrosto e farlo riposare per circa 5 min prima di affettarlo.
- 9 Raccogliere il fondo di cottura in una casseruola, aggiungere 5 cucchiai di brodo e 1 cucchiaio di succo di arancia e sobbollire per 1 min.
- 10 Servire la carne irrorata con il fondo di cottura. Accompagnare con un contorno di finocchi e ribes.