

CANNAMELA

# Brasato con Polenta Valsugana con farina integrale



# Ingredienti

- 1,5 kg polpa di manzo
- 30g olio extravergine di oliva
- Marinata:
- 750g vino rosso corposo
- 250g cipolla
- 150g carote
- 150g coste sedano
- 3 chiodi di garofano interi CANNAMELA
- 2 bacche di ginepro CANNAMELA
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino rosmarino in foglie CANNAMELA
- 1 cucchiaino Alloro frantumato CANNAMELA
- 50g farina
- qb sale
- qb pepe nero macinato CANNAMELA
- Polenta istantanea integrale:
- 330g Polenta Valsugana Integrale

 Porzioni 6 persone	 Portata Piatto unico
 Tempo 30 minuti	 Difficoltà Media
 Cottura In casseruola, Brasato	 Kcal per persona 576*

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

I nostri partner

**DOLCI CUCINA**



## Preparazione

- 1 Tritare le verdure con l'aglio e porle in una ciotola capiente con la carne.

- 2 Aggiungere un pizzico di pepe nero macinato CANNAMELA.
- 3 In un mortaio versare le bacche di ginepro CANNAMELA.
- 4 Aggiungere i chiodi di garofano interi CANNAMELA.
- 5 Unire alle spezie alcuni chicchi di sale grosso e pestare.
- 6 Versare le spezie sulla carne e irrorare con il vino.
- 7 Completare la marinata con l'alloro frantumato CANNAMELA e il rosmarino in foglie CANNAMELA.
- 8 Marinare per una notte la carne.
- 9 Asciugare, infarinare e rosolare la carne nell'olio.
- 10 Unire le verdure sgocciolate e rosolare anche queste.
- 11 Bagnare con il vino della marinata e lasciar sfumare a fiamma alta.
- 12 Abbassare la fiamma, salare, coprire con un coperchio e cuocere a fuoco lento per circa 4 ore.
- 13 Quando il brasato sarà cotto, raccogliere la carne su una griglia, attendere 15 min e poi tagliarla a fette.
- 14 Intanto passare nel passaverdure il fondo di cottura.
- 15 Mantenere calda la carne a fette nel sugo.
- 16 Polenta: preparare la Polenta Valsugana con farina integrale seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.
- 17 A cottura avvenuta della Polenta Valsugana con farina integrale, servirla con il brasato.