

CANNAMELA

Spezzatino di maiale in agrodolce



Ingredienti

- 80g polpa di maiale
- 40g albicocche secche
- 20g pinoli
- 1 pizzico pepe nero macinato CANNAMELA
- 1 pizzico peperoncino macinato CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino zenzero macinato CANNAMELA
- 2 cucchiaini olio extravergine di oliva
- qb sale
- 1 cucchiaino fecola di patate
- 1 sacchetto forno Cuki



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
10 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In forno



Kcal per
persona
375*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Tagliare a pezzetti la carne.
 - 2 Porre i pezzi di carne in una ciotola e insaporire con un pizzico di pepe nero macinato CANNAMELA, uno di peperoncino macinato CANNAMELA e lo zenzero macinato CANNAMELA.
 - 3 Completare con l'olio, le albicocche secche, il sale e i pinoli.
 - 4 Mescolare la carne in modo che si condisca bene.
 - 5 Aprire il sacchetto forno Cuki, inserire la fecola e agitarlo.
 - 6 Porre lo spezzatino nel sacchetto forno Cuki con tutto il condimento e chiuderlo con l'apposito legaccio.
 - 7 Passare il sacchetto nel forno a 180° per 35/40 min. In cottura tagliare uno degli angoli del sacchetto o praticare alcuni fori per lasciar fuoriuscire il vapore.
 - 8 Quando lo spezzatino sarà cotto, sfornare e aprire il sacchetto facendo attenzione alla fuoriuscita del vapore.
- Per velocizzare l'operazione di preparazione inserite lo spezzatino, le spezie e gli altri ingredienti direttamente nel sacchetto dopo averlo infarinato, poi agitatelo con cura facendo attenzione a non romperlo.
- 9 E' possibile cuocere lo spezzatino anche nel microonde ad una potenza medio-alta (1 a 10=8 oppure 720 W) per 8 minuti.