

CANNAMELA

Tajine di manzo con uvetta



Ingredienti

- 850/900g polpa di manzo
- 100g uvetta sultanina
- 70g mandorle intere
- 220g cipolle
- 2 spicchi d'aglio
- 5g Spezie per Tajine CANNAMELA
- 20g olio di oliva
- 250g pomodori
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
25 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In
casseruola



Kcal per
persona
492*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Lasciate rinvenire l'uvetta in acqua.
- 2** In una casseruola rosolate nell'olio le cipolle tritate con l'aglio.
- 3** Unite la carne a pezzetti, 5 g di Spezie per Tajine CANNAMELA e il sale.
- 4** Dorate uniformemente, poi coprite con acqua e lasciate sobbollire piano su fiamma bassa per circa 60 minuti. Unite altra acqua se il fondo di cottura non dovesse ricoprire la carne.
- 5** Quando la carne sarà cotta, aggiungete l'uvetta, le mandorle e i pomodori a cubetti.
- 6** Proseguite la cottura per 15 minuti per far ridurre il fondo di cottura, poi servite.