

CANNAMELA

Tajine di vitello



Ingredienti

- 4 grossi ossibuchi di vitello (1kg)
- 120g cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 400g patate
- 80g fichi secchi ammollati
- 350g carote
- 150g ceci lessati
- qb farina
- 1 bustina zafferano risodoro CANNAMELA
- 6g Spezie per Tajine CANNAMELA
- 30g olio di oliva
- qb sale, brodo di carne



Porzioni
4 persone



Portata
Secondo



Tempo
25 minuti



Difficoltà
Media



Cottura
In
casseruola



Kcal per
persona
500*

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



Preparazione

- 1** Affettate la cipolla e rosolatela per 5 minuti in una casseruola con due spicchi d'aglio e 2 cucchiaini d'olio.
- 2** Aggiungete 6 g di Spezie per Tajine CANNAMELA, mescolate e unite un poco di acqua.
- 3** Passate nella farina gli ossibuchi e dorateli, a parte, in poco olio.
- 4** Quando la doratura risulterà uniforme, trasferiteli nella casseruola.
- 5** Ricoprite con del brodo di carne e lo zafferano CANNAMELA sciolto in poca acqua bollente.
- 6** Cuocete per 80 minuti circa, aggiungendo altro brodo se necessario.
- 7** Trascorsi 50 minuti di cottura, alla preparazione unite le verdure a tocchetti e i ceci.
- 8** Controllate il sale e, dopo altri 20 minuti di cottura, completate la preparazione con i fichi a spicchi.
- 9** A piacere servite il piatto irrorato con succo di limone.