

Ricetta: carne vitello con i peperoni

Scritto da Fabio Cantaro, WebMaster

Giovedì 24 Giugno 2010 13:04 - Ultimo aggiornamento Venerdì 25 Giugno 2010 13:41



Un piatto freddo tanto buono da leccarsi le dita. Avevo della carne di vitello e dei peperoni, ho cercato qualche ricetta online che ho modificato esaltando il peperone con l'agrodolce che unito alla dolcezza della marinata della carne; ne è venuto fuori un piatto raffinato e leggermente deciso .

Ingredienti per il vitello con i peperoni (dosi per 4 persone)

- 8 cucchiaini di vino dolce, per esempio un passito o lo zibibbo
- 1-2 cucchiaini di miele fluido
- il succo di un limone

- 500 g. di filetto di vitello (o altro taglio magro sempre di vitello)

- 2 peperoni di due colori diversi

- 1 cipolla rossa bella grossa

- 3 cucchiaini di olio di evo

- ½ bicchiere di aceto bianco + 1 cucchiaino abbondante di zucchero

- gli aghi di 1 rametto di rosmarino, lavati e tritati

-

Ricetta: carne vitello con i peperoni

Scritto da Fabio Cantaro, WebMaster

Giovedì 24 Giugno 2010 13:04 - Ultimo aggiornamento Venerdì 25 Giugno 2010 13:41

sale e pepe q.b.

•

riso cotto in bianco all'orientale o farro

Preparazione

1. Preparate la marinata, mescolando in una ciotola il vino dolce, il miele e il succo di limone.
2. Tagliate la carne di vitello a pezzetti di circa 2 cm. di lato, metteteli nella ciotola con la marinata e mescolate per ricoprirli per bene. Lasciare per almeno ½ ora
3. Lavate, pulite i peperoni, eliminate i semi e le membrane bianche, poi tagliateli a quadretti di circa 2 cm. di lato. Sbollentateli per 2 minuti nell'acqua bollente, e poi scolateli.
4. Pulire e affettare la cipolla a cerchi sottili (rondelle)
5. Versate la metà dell'olio in un wok o in una padella, e quando sarà ben caldo fatevi saltare la carne di vitello, aggiungendo subito dopo la sua marinata e lasciare cuocere per 5 minuti.
6. Salate e pepate e mettete da parte la carne.
7. Versate l'olio rimanente nel wok e soffriggete la cipolla per un paio di minuti (non deve rosolare)
8. fatevi saltare anche i pezzi di peperone per circa 5 minuti a fuoco vivo.
9. unite ½ bicchiere d'aceto bianco con lo zucchero precedentemente mescolati e lasciate cuocere per 2 minuti
10. Unitevi poi la carne e il rosmarino tritato e aggiungete a poco a poco la marinata (il brodo) della carne.
11. fate cuocere ancora 3-4 minuti

Ricetta: carne vitello con i peperoni

Scritto da Fabio Cantaro, WebMaster

Giovedì 24 Giugno 2010 13:04 - Ultimo aggiornamento Venerdì 25 Giugno 2010 13:41

Deve rimanere un pochino di brodo che in frigo diventerà tipo gelatina. Da servire ovviamente freddo. Distribuite la carne in due piatti, contornate con il riso e servite subito questo particolare e raffinato piatto di vitello e peperoni.