

Voglia di beef?

Sminuzzato Natura-Beef in agrodolce

Manuela Barmettler è una cuoca provetta. È anche per questa ragione che nel 2017 ha partecipato al programma televisivo « Landfrauenküche ». Questa è una delle ricette preferite della sua famiglia e siamo molto lieti di presentarla alle nostre lettrici e ai nostri lettori.



*Se si preferisce qualcosa di un po' più dolce o un po' più aspro, si può variare leggermente la quantità di zucchero e di spezie nella salsa
(foto: Manuela Barmettler)*

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di sminuzzato Natura-Beef
- 1 cucchiaio di olio
- 2 cipolle
- 2 spicchi di aglio
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro
- 3 dl di salsa d'arrosto
- 1 peperone rosso
- 3 cucchiari di zucchero (ev. meno, a seconda dei gusti)
- 1 dl di aceto balsamico
- 1 foglia di alloro
- 3 chiodi di garofano
- sale, pepe, ev. miscela di spezie per carne (ad es. Taurus di Chalira)

Preparazione

Tagliare le cipolle a dadini. Tritare gli spicchi d'aglio. Imbiondire il tutto in una padella con l'olio. Aggiungere lo sminuzzato e rosolarlo bene. Condire con sale e pepe o con una miscela di spezie per carne.

Amalgamare anche il concentrato di pomodoro e far saltare brevemente il tutto. Sfumare con la salsa d'arrosto, che dovrebbe coprire interamente la carne.

Tagliare il peperone a dadini e aggiungerlo alla salsa. Unire l'aceto balsamico e lo zucchero, mescolare bene. Mettere anche la foglia di alloro e i chiodi di garofano, coprire e cuocere a fuoco lento per circa 90 minuti, mescolando di tanto in tanto.

15 minuti prima di servire si può aggiungere alla salsa una mela o una pera tagliata a dadini.

Servire con il contorno desiderato, ad esempio riso selvaggio. Buon appetito!

Fonte: Manuela Barmettler, [HOF BARMETTLER](#)