Stufato di manzo al vino rosso e Prugne della California

Tempi di cottura: 1 ora e 45 min

Porzioni: 6 persone

Preparazione: 30 min



Ingredienti:

50g di olio di canola
900 g di carne di manzo
Sale e pepe q.b.
1 cipolla bianca tagliata a dadini
3 pomodori (o polpa di pomodoro)
1 cucchiaino di paprika affumicata
1 bastoncino di cannella
1 foglia di alloro
250 ml di brodo di manzo
250 ml di Pinot nero
175 g di prugne della California denocciolate

Preparazione:

Tagliare la carne a cubetti di circa 3-4 cm. Rosolare la carne con olio sale e pepe in una casseruola e lasciarla andare a fuoco medio-alto facendo cuocere bene tutti i lati.

Una volta cotta la carne, toglierla dalla pentola e soffriggere la cipolla e i pomodori con un pizzico di sale e un po' di pepe. Dopo circa 5 minuti quando saranno ammorbiditi, mescolate con la paprika, la cannella e l'alloro. Riportare la carne in padella e aggiungere il brodo e il vino; una volta portato il tutto ad ebollizione, abbassare la fiamma, coprire la pentola e far cuocere per 30 minuti. Se lo stufato inizia ad asciugarsi, aggiungere un po' d'acqua o di brodo.

Togliere dalla pentola la cannella e l'alloro, mescolare con lo zucchero e le Prugne della California. Cuocere a fuoco lento fino a quando le Prugne e la carne non saranno morbide, per altri 30-45 minuti. Quando la carne sarà molto tenera, scoperchiare la pentola e aggiungere l'aceto. Aggiustare di sale e pepe e servire caldo, guarnito con prezzemolo.

california prunes
Prunes. For life.