

MANZO ALL'OLIO



Ingredienti:

due chili di carne di manzo (se possibile, il cappello da prete), sedano, carote, cipolle, zucchine, aglio, prezzemolo, capperi, acciughe (fra i 150 e i 200 grammi), olio d'oliva extravergine (q.b.), brodo (1 litro abbondante).

Procedimento:

prima di tutto brasare in un tegame la carne nell'olio d'oliva extravergine assieme alle verdure. Poi, aggiungere il brodo, mettere il coperchio al tegame e lasciar cuocere a fuoco lento per circa 3 ore. Levare la carne dal tegame, quindi frullare le verdure da mescolare in seguito con la salsa preparata a parte con acciughe, prezzemolo tritato, capperi e aglio (importante: da levare a fine cottura!) nell'olio d'oliva extravergine.

Poi rimettere nel tegame la carne precedentemente tolta, le verdure frullate e la salsa. Lasciar cuocere ancora per circa un'ora, quindi affettare la carne e servirla. **Coprire il tutto con del buon sugo**, magari da innestare con della **polenta fresca** preparata a parte.