

SECONDO PIATTO INVERNO

Stufato di maiale con patate

4 persone

800 grammi fesa di maiale

200 grammi funghi

600 grammi patate

500 grammi carote

160 grammi cipolle

2 spicchi d'aglio

3 decilitri vino bianco

2 decilitri olio extravergine d'oliva

chiodo di garofano, bacca di ginepro, salvia, rosmarino e alloro
sale e pepe nero

olio aromatico:

2 decilitri olio extravergine d'oliva

2 rametti di rosmarino

2 rametti di timo

4 foglie di salvia

1 spicchio d'aglio

per l'olio aromatico:

scaldare in una pentola l'olio extravergine d'oliva e le varie spezie per pochi minuti.
Raffreddare e filtrare.

per lo stufato:

rosolare la carne (tagliata a pezzi della stessa dimensione delle patate) con un po' d'olio extravergine d'oliva e il mazzetto aromatico. Quando è rosolata, aggiungere gli spicchi d'aglio interi, le cipolle tagliate finemente e le carote tagliate a bastoncino. Soffriggere per 5/6 minuti. Sfumare con il vino bianco.

Lasciare cuocere fino a quanto il vino non sarà evaporato. Aggiungere le patate a pezzi e sbollentare. Coprire con acqua tutto il contenuto. Cuocere per 15 minuti a fuoco moderato. Se necessario, durante la cottura aggiungere acqua.

Unire i funghi mondati e tagliati a quarti. Cuocere per 10 minuti.

A cottura ultimata, togliere gli spicchi d'aglio e servire lo stufato ben caldo.

Aggiungere l'olio aromatico.

Composizione dell'antipasto

Proteine 49,25 grammi

Lipidi 66,5 grammi

Carboidrati 45,6 grammi

Kcal 575,1