Podere Riparbella
Agriturismo ecologico
Agricoltura biologica
58024 Massa Marittima, Italia
T +39 0566 91 55 57
www.riparbella.com



88

Ricetta numero ottantotto

Uno spezzatino squisito, che riscaldato è buono almeno quanto appena fatto!

Spezzatino con melecotogne e spezie

Ingredienti per 1 kg di carne (4–6 porzioni)

1 kg di carne, tagliata a cubetti	manzo o cinghiale
	Per prima cosa preparare la miscela di spezie:
1 1/3 cucchiaini	pepe nero
1 cucchiaino	cannella
2/3 di cucchiaino	ciascuno di curcuma e coriandolo
1/3 di cucchiaino	ciascuno di piment d'Espelette, noce moscata, cumino, cardamomo, peperoncino e chiodi di garofano in polvere
	In tutto, dal pepe ai chiodi di garofano, devono risultare 5 cucchiaini da tè.
	Per completare la miscela, aggiungere
2 foglie di alloro	tritate finissime
2 cucchiaini da tè	zenzero fresco grattugiato
4 spicchi d'aglio	schiacciati
1 limone	solo la scorza grattugiata
8 bacche di ginepro	tritate
2 rametti di timo	interi
8 pistilli	di zafferano, ammollati in 1 cucchiaio d'acqua calda (usare anche l'acqua)

Preriscaldare il forno a 160 gradi.

la carne salare, pepare e rosolare con olio d'oliva in una casseruola, poi togliere la carne e tenerla da parte.

Nella stessa casseruola aggiungere:

1 cipolla grande sbucciata e tritata, con
3 cucchiai d'olio far appassire brevemente.

Unire quindi la miscela di spezie e lasciar stufare il tutto per due minuti.

Aggiungere poi:

½ cucchiaio di miele
4 dl d'acqua
½ limone solo il succo
e infine la carne rosolata.

Coprire e lasciar cuocere dolcemente in forno per 2 ore. Dopo un'ora di cottura abbassare la temperatura a 140 gradi; se necessario aggiungere acqua.

Trascorse le due ore, mettere la casseruola sul fuoco, togliere il coperchio e unire
200 g di mele cotogne a pezzi. Lasciar sobbollire per circa 30 minuti, finché il sugo non avrà raggiunto la consistenza desiderata.

IL CONSIGLIO DI VERONICA

Se vi manca qualche spezia, usate semplicemente quelle che avete; se avete vari tipi di pepe, tanto meglio. E se nel congelatore non ci sono mele cotogne, usate spicchi di mela fresca e acidula.

Come contorno sono ottimi la polenta o il cuscus.