

Macinato al tegamino

Il **macinato al tegamino** è un secondo piatto veloce e semplice da preparare, che piace molto anche ai bambini.

Il **macinato al tegamino** va preparato al momento e mangiato subito. La cottura deve essere breve e a fiamma sostenuta in modo che la carne mantenga i suoi succhi, ma abbia il tempo di insaporirsi.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **265Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 rametto di rosmarino
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 250 g di macinato di carne di manzo
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- In una padella far imbiondire l'aglio spellato nell'olio.
- Quando sarà ben dorato unire un cucchiaino di rosmarino tritato, farlo sfrigorare per qualche secondo, quindi unire il macinato.
- Farlo cuocere a fiamma vivace per 3-4 minuti, fintanto che non sarà cotto, ma senza perdere i suoi succhi.
- Regolare di sale e servire con una macinata di pepe.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate al forno, purè

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

