

Spezzatino di vitello con piselli

Lo **spezzatino di vitello con piselli** è un secondo piatto classico della tradizione italiana, che si trova proposto in tante regioni diverse, con numerose piccole varianti. La ricetta che vi proponiamo noi è una delle più semplici, preparata con carne, sugo e piselli.

I piselli freschi si trovano solo in primavera e sono particolarmente deliziosi. Per preparare lo **spezzatino di vitello con piselli** anche in autunno e in inverno si possono usare quelli surgelati, anch'essi molto buoni. La dose è la stessa del prodotto fresco sgranato.

Quando fa freddo, lo **spezzatino di vitello con piselli** si può servire accompagnato con purè di patate o polenta. Altrimenti servire del buon pane fresco... la scarpetta è d'obbligo!

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **490Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 400 g di vitello (spalla, collo o pancia)
- 200 g di piselli (peso sgranato)
- 2 spicchi di aglio
- 1 scalogno
- 200 ml di Brodo vegetale
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 50 ml di vino bianco secco
- 300 g di passata di pomodoro
- Zucchero
- Farina di grano tenero tipo 00
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Tagliare la carne di vitello in pezzi di 3 cm circa di lato.
- Sgranare i piselli. Se si utilizzano i piselli surgelati utilizzarli come se fossero freschi.
- Spellare l'aglio.
- Pelare lo scalogno e tritarlo finemente.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una casseruola metà olio e gli spicchi d'aglio. Portarla sul fuoco e farli ben dorare su fiamma vivace. Unire quindi i pezzi di vitello scottandoli un paio di minuti per lato, giusto il tempo che prendano colore e si formi una deliziosa crosticina bruna. Mantenere la fiamma piuttosto vivace. Non deve ne comparire acqua sul fondo della padella (temperatura troppo bassa), ne fumare eccessivamente (temperatura troppo alta). In entrambi i casi la cottura ne risulterebbe compromessa. Girare la carne senza utilizzare utensili che possono pungerla, altrimenti si favorisce la fuoriuscita dei succhi interni, a discapito della morbidezza.
- Quando i pezzi di carne saranno ben rosolati metterli in una ciotola e scartare l'aglio.
- Nella stessa padella usata per scottare i pezzi di carne mettere il restante olio e lo scalogno tritato. Far soffriggere a fiamma media unendo un pizzico di sale fintanto che non si sarà ben dorato.
- Unire la carne e mescolare per farla insaporire con lo scalogno. Bagnare con il vino e lasciarlo evaporare a fiamma media.
- Unire la passata di pomodoro, un pizzico di zucchero se occorre regolare l'acidità del pomodoro, un mestolo di brodo, mescolare e far riprendere il bollore.
- Cuocere per mezz'ora a fiamma dolce, deve appena sobbolire, unendo altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Trascorso il tempo indicato regolare di sale e se il sugo è molto acquoso, aggiungere una leggera spolverizzata di farina che aiuterà ad addensare, quindi mescolare bene.
- Proseguire la cottura per altri 15 minuti quindi unire i piselli, mescolare bene e coprire.
- Cuocere per ulteriori 15-20 minuti, quindi assaggiare per regolare di sale e valutare il grado di tenerezza della carne. Se si scioglie in bocca è pronta, altrimenti proseguire la cottura fintanto che non sarà bella morbida.
- Servire con una generosa macinata di pepe e un filo d'olio a crudo.

STAGIONE



Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Lo spezzatino così preparato si conserva per un giorno in frigorifero. Riscaldarlo su fiamma dolce prima di gustarlo. Se si utilizza il manzo, al posto del vitello, la cottura dovrà durare molto di più, fino anche a tre ore.