



Spezzatino di vitello ai carciofi

Ingredienti per 4

- 600 gr di spezzatino di vitello,
- 2 carciofi,
- 1 limone,
- 1 spicchio d'aglio pelato,
- 1 cipolla,
- 2 cucchiaini di olio d'oliva,
- 1 dl di brodo di carne leggero, sale.

Pulite i carciofi: se utilizzate quelli con le spine, eliminatele, tagliate il gambo e le foglie esterne più dure poi divideteli a metà nel senso della lunghezza.

Eliminate con un coltello a punta le eventuali spine e la barba interne, divideteli a spicchi e metteteli man mano in acqua fredda con il succo del limone.

Sbucciate, lavate e asciugate la cipolla, tritatela finemente con una mezzaluna poi fatela soffriggere a fuoco dolce con l'olio in un tegame capiente.

Aggiungete l'aglio, fate

insaporire, poi unite lo spezzatino, mescolate e fate cuocere a fiamma vivace per 30 minuti o fino a quando inizia a rosolare.

Sgocciolate bene gli spicchi di carciofi, asciugateli e uniteli allo spezzatino, salate e mescolate.

Irrorate con il brodo caldo, abbassate la fiamma, coprite con un coperchio e continuate la cottura per circa 15 minuti, finché i carciofi sono teneri.

Trasferite lo spezzatino di vitello con i carciofi su un piatto da portata e servitelo in tavola ben caldo.

difficoltà: facile



tempo prep.
10'



tempo cottura
1 h + 15'



calorie per
porzione 230

a meno di
€ 12,50

IDEA

alternativa

Potete aggiungere allo spezzatino 2 patate tagliate a pezzi, dovrete però aumentare la dose di brodo perché lo assorbono in cottura. Potete ultimare con un trito di prezzemolo o di mentuccia romana.