



SPEZZATINO DI ASINELLO IN UMIDO

El xè el mussetto!

 30 minuti 3 ore e 30 minuti 6 porzioni

INGREDIENTI

- 1200 grammi di asino, senza grasso visibile
- 200 grammi di cipolle
- 400 grammi di carote
- 200 grammi di sedano
- 1 bicchiere di vino rosso (13,5 %vol) (125 g)
- 2 spicchi di aglio, fresco
- sale, pepe e spezie (noce moscata o chiodi di garofano)
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Pulire le verdure e tritarle grossolanamente. In un tegame abbastanza largo scaldare l'olio e aggiungere l'aglio tritato. Dopo che l'aglio avrà soffritto un po' aggiungere la carne di asinello tagliata a cubetti di circa 2 cm di lato e rosolare bene, sfumare poi con il vino rosso. Aggiustare di sale e pepe ed eventualmente le spezie (secondo vostro gusto) e lasciar bollire a fuoco dolce per almeno 3 ore. Al termine della cottura la carne dovrà risultare particolarmente tenera. La morte sua è con la polenta morbida... ma prima di farla chiedimi le dosi ;) Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (358 g)	% AR
ENERGIA	104 kcal	371 kcal	19 %
PROTEINE	12 g	41 g	83 %
CARBOIDRATI	3 g	11 g	4 %
ZUCCHERI	3 g	11 g	12 %
LIPIDI	5 g	16 g	23 %
GRASSI SATURI	1 g	4 g	22 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	3 g	12 %
SODIO	92 mg	329 mg	14 %