

# Spezzatino di vitello ai funghi

Lo **spezzatino di vitello ai funghi** è un ricco secondo piatto tipicamente autunnale e invernale, da servire con un buon pane casereccio, oppure con la polenta o il riso. Diventa così un piatto unico completo e gustoso. Potete prepararlo con i funghi che preferite. Se li trovate non fatevi mancare qualche porcino. Ne bastano anche pochi per dare quel sapore inconfondibile al piatto.

Il taglio che preferisco per lo **spezzatino** è la spalla, il collo o la pancia del vitello. Se lo trovate optate per il "tenerone" o "reale", una grossa massa muscolare del collo, ricca di tessuto connettivo e quindi perfetta per la lenta cottura e per preparare lo spezzatino. Essendo una terza scelta ha inoltre un prezzo molto abbordabile.

L'esatto tempo di cottura dello **spezzatino di vitello ai funghi** dipende molto dal tipo di carne e dalla temperatura. Considerate almeno un'ora, ma potrebbero essere anche due. Assaggiare per regolarsi al meglio.



## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 300 g di funghi misti a piacere
- 400 g di vitello per spezzatino
- 2 spicchi di aglio
- 4 rametti di prezzemolo
- 500 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Origano
- 200 g di pomodorini in scatola
- 20 g di Parmigiano Reggiano
- Pepe nero macinato al momento
- Sale

## PREPARAZIONE

- Pulire i funghi eliminando la parte terrosa del gambo con le radichette, spazzolare accuratamente con un pennello a setole rigide e strofinare con uno strofinaccio umido per togliere ogni residuo di terra. Tagliarli a pezzetti.
- Tagliare il vitello in pezzi di 3-4 cm circa.
- Spellare l'aglio e schiacciarlo con i denti di una forchetta.
- Lavare il prezzemolo e tritarne le foglie con la mezzaluna su un tagliere.
- Scaldare il brodo.
- Mettere in una casseruola un filo d'olio e l'aglio spellato. Portarla sul fuoco e farlo ben dorare su fiamma vivace.
- Unire i pezzi di vitello scottandoli un minuto 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.
- Mettere nella casseruola il restante olio, quindi aggiungere i funghi.
- Farli saltare qualche minuto a fiamma vivace, quindi sfumare con il vino.
- Unire lo spezzatino, mescolare e unire tanto brodo quanto ne serve a coprire la carne, una manciata di origano, un pizzico di sale e cuocere per 1 ora a fiamma bassa, coperto, girando di tanto in tanto. Aggiungere altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Trascorso il tempo di cottura aggiungere i pomodorini, girare e cuocere per altri 30 minuti.
- Al termine della cottura unire una manciata di Parmigiano, mescolare, aggiungere una macinata di pepe, prezzemolo tritato e regolare di sale.
- Servire immediatamente.

## STAGIONE

Settembre, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

### I consigli di Barbara

Se utilizzate funghi surgelati per questa preparazione non usate il vino. I funghi surgelati rilasciano infatti molta acqua durante la cottura, che farà da fondo, ma non è indicato unire anche il vino poichè la parte alcolica evaporerebbe con fatica dando un cattivo sapore al piatto.