

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Spezzatino d'agnello con fagioli bianchi e polenta



Valori nutritivi per porzione

Apporto energetico	650 kcal	
Proteine	42 g	26%
Carboidrati	66 g	41%
Grassi	23 g	32%

% del fabbisogno energetico tot.

Ricetta secondo il modello del pasto ottimale

Spezzatino d'agnello con fagioli bianchi e polenta

Per 4 porzioni / Tempo di preparazione: circa 120 minuti

Ingredienti

Spezzatino d'agnello:

- 450 g spezzatino di agnello svizzero
- 120 g fagioli bianchi secchi, messi in ammollo in acqua fredda per una notte
- 370 g pattoni mondati
- 2 cipolle piccole
- 380 g carote mondate
- 2 spicchi d'aglio
- 2 c. olio di colza HOLL*
- 2 dl vino rosso
- 8,5 dl brodo di verdure
- 1-2 c.ni concentrato di pomodoro
- sale, pepe
- 2 foglie di alloro

Polenta:

- 7,5 dl latte drink
- 1 c. buccia di limone grattugiata
- 120 g polenta bramata ticinese grezza
- 10 g burro
- sale

* olio particolarmente resistente alle alte temperature, ideale per le cotture ad alta temperatura

Preparazione

Sbucciare e tagliare le cipolle a dadini, dividere in quattro parti le carote nel senso della lunghezza e tagliarle a pezzi. Sbucciare l'aglio e tritarlo finemente.

Rosolare da ogni lato la carne di agnello in una padella con olio d'oliva molto caldo, aggiungere la cipolla e sfumare con vino rosso. Lasciar ridurre i liquidi e rosolare ancora un po'. Aggiungere le carote e i fagioli bianchi. Annaffiare con il brodo, fino a coprire quasi completamente i pezzi di carne. Aromatizzare con sale e pepe, aggiungere le foglie d'alloro e far cuocere coperto, a fuoco basso, per circa 75-90 minuti. Mescolare di tanto in tanto, tagliare i pattoni a pezzi, aggiungerli a metà cottura e proseguire la cottura. Se necessario aggiungere del liquido.

Nel frattempo, per la polenta, portare a ebollizione il latte con il sale e la buccia di limone grattugiata finemente. Versare a pioggia la polenta gradualmente, continuando a mescolare, togliere la pentola dal fuoco e lasciar gonfiare la polenta con coperchio per ca. 40 minuti. Aggiungere il burro e mescolare.

Affinché il tutto si amalgami, condire lo spezzatino d'agnello con sale, pepe, del succo di limone e concentrato di pomodoro, quindi servire con la polenta.

