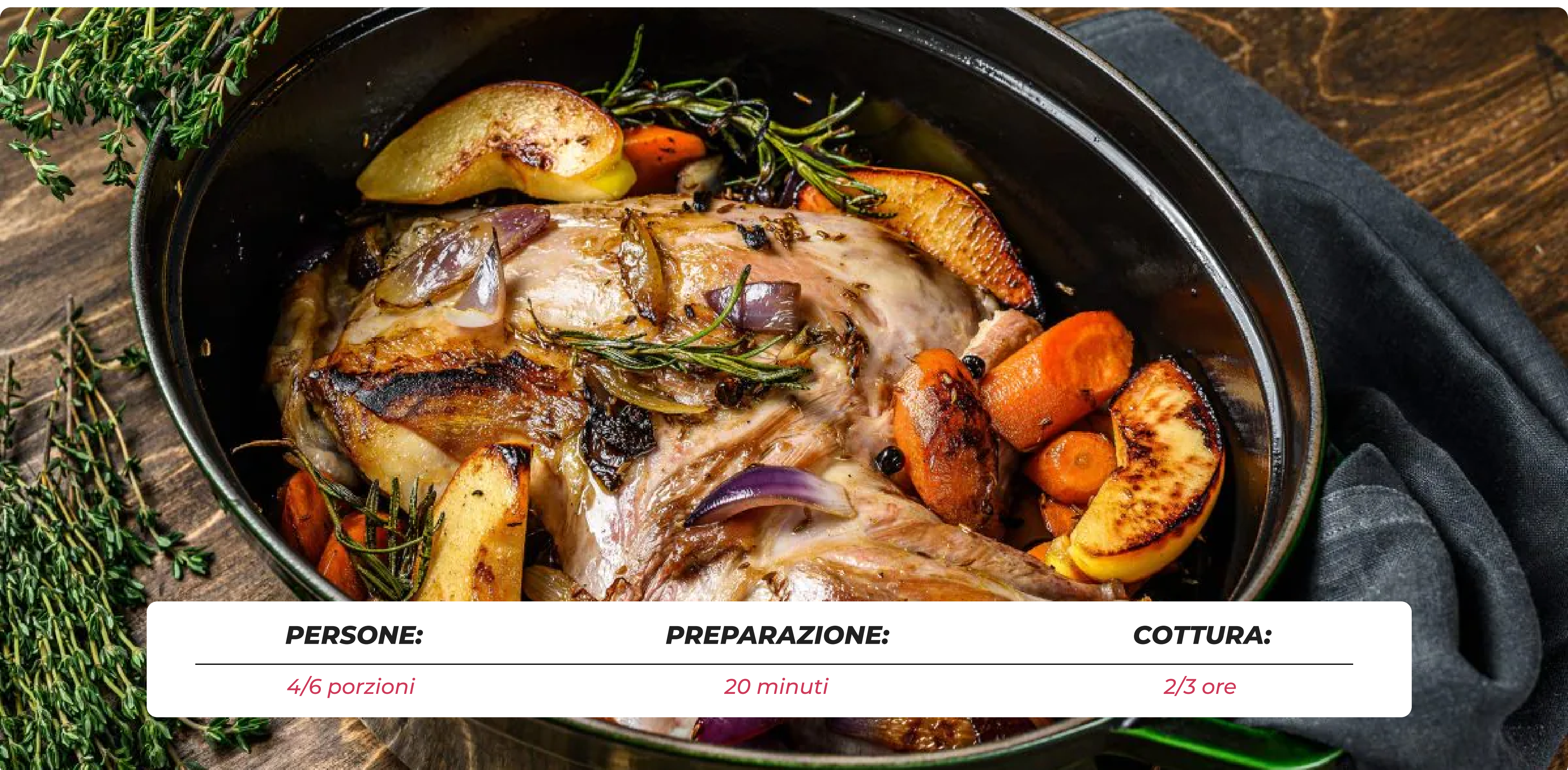


STUFATO DI CAPRA

alle mele



PERSONE:

4/6 porzioni

PREPARAZIONE:

20 minuti

COTTURA:

2/3 ore

INGREDIENTI:

- 1,5 kg di carne di capra a pezzi (spalla, coscia, tagliata in pezzi di medie dimensioni)
- 3 cipolle medie, affettate sottilmente
- 3 mele, sbucciate, prive del torsolo e tagliate a fette
- 3 carote, sbucciate e tagliate a rondelle
- 4 spicchi d'aglio, tritati finemente
- 2 foglie di alloro
- 2 rametti di rosmarino
- 500 ml di brodo di carne o acqua
- 250 ml di vino rosso
- 2 cucchiaini di farina
- Olio d'oliva
- Sale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE:

Preparazione:

- In una casseruola grande, riscaldare un po' di olio d'oliva a fuoco medio-alto.
- Infarinare leggermente i pezzi di carne di capra con la farina e scuotere l'eccesso.
- Rosolare la carne nella casseruola fino a quando risulta dorata su tutti i lati. Rimuovere la carne dalla casseruola e metterla da parte.

Stufatura:

- Nella stessa casseruola, aggiungere le cipolle affettate e farle rosolare fino a quando sono trasparenti e leggermente caramellate.
- Aggiungere l'aglio tritato e cuocere per un minuto finché rilascia il suo profumo.
- Rimettere la carne nella casseruola. Aggiungere le foglie di alloro, il rosmarino e il vino rosso. Lasciar cuocere per alcuni minuti per far evaporare l'alcol.

Cottura:

- Aggiungere le mele e le carote alla casseruola. Mescolare bene gli ingredienti.
- Versare il brodo di carne o l'acqua nella casseruola fino a coprire gli ingredienti. Portare a ebollizione.

Cottura a fuoco lento:

- Ridurre il fuoco a basso, coprire la casseruola con un coperchio e lasciar cuocere a fuoco lento per circa 2-3 ore, o finché la carne di capra non risulta tenera e si sfalda facilmente.

Verifica e stagionatura:

- Durante la cottura, assicurarsi che ci sia abbastanza liquido nella casseruola. Aggiungere altro brodo o acqua se necessario.
- Quando la carne è morbida, verificare il sapore e regolare il sale e il pepe secondo il proprio gusto.

Servizio:

- Servire lo stufato di capra con cipolle, mele e carote ben caldo. Si abbina bene a contorni come purè di patate, polenta o verdure grigliate.