

CONTORNI

Lattughe farcite e brasate

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

30 min

COTTURA

1 h

■ Ingredienti per 4 persone

Insalate lattughe grandi	4
Couscous	50 g
Carne di vitello	250 g
Prosciutto	100 g
Cipolle grandi	2
Carote	2
Prezzemolo tritato	1 cucchiaio
Uovo	1
Panna	2 cucchiai
Aglione	1 spicchio
Brodo di pollo	30 cl
Olio d'oliva	2 cucchiai
Burro	20 g
Odori	1 mazzetto
Noce moscata	
Vino maderale	2 cucchiai
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Portate a ebollizione una grande pentola di acqua salata. Togliete le foglie appassite delle lattughe, lavatele accuratamente senza separare le foglie.
- 2 Immergetele in acqua bollente e lessatele per dieci minuti. Nel frattempo, mondate una cipolla e tritatela fine. Mondate l'aglio e tritatelo. Sciogliete il burro in una piccola padella e rosolatevi la cipolla e l'aglio.
- 3 Aggiungete il couscous, mescolate un minuto con una spatola, bagnate con 10 cl di brodo, portate a ebollizione, salate, pepate, lasciate cuocere cinque minuti a fuoco

dolce, finché tutto il liquido è assorbito.

- 4 Tritate il vitello e il prosciutto. Pelate l'altra cipolla e tritatela. Grattate le carote, lavatele e tagliatele a dadini. Sgocciolate le lattughe, raffreddatele sotto l'acqua e disponetele su un canovaccio.
- 5 Versate il couscous in una terrina, aggiungete il vitello e il prosciutto, l'uovo, il prezzemolo tritato, sale, pepe e un pizzico di noce moscata. Mescolate bene.
- 6 Aprite le foglie e disponete il quarto della farcia nel cuore di ciascuna. Chiudete ripiegando le foglie attorno alla farcia e mantenetele chiuse legandole con filo di cucina.
- 7 Scaldate l'olio in una casseruola o in una padella dal fondo spesso che contenga giusto le lattughe. Rosolatevi la cipolla e le carote. Coprite, lasciate cuocere per dieci minuti a fuoco moderato.
- 8 Aggiungete il mazzetto di odori. Posate le lattughe sulla cipolla e la carota rosolate, bagnatele con il brodo rimanente, portate lentamente a ebollizione.
- 9 Coprite ermeticamente la casseruola o la padella e lasciate cuocere a fuoco molto dolce per quarantacinque minuti. Trascorso questo tempo, sgocciolate le lattughe, togliete i fili e disponetele su un piatto di servizio.
- 10 Se rimanesse molto liquido nella casseruola fatelo evaporare a fuoco vivace fino a ridurlo a 10 cl. Aggiungete il Madera e la panna, scaldate un minuto.
- 11 Verificate che sia giusta di sale, filtrate la salsa sopra le lattughe e servite immediatamente.