

SECONDI DI CARNE

Manzo all'agro

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

15 min

COTTURA

45 min

CALORIE

217 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Costate di manzo da 200 g	4
Cipolline	400 g
Limoni	2
Sedano	2 coste
Prezzemolo tritato	1 cucchiaino
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Pelate e lavate le cipolline, eliminate i filamenti dai gambi di sedano e tagliateli a tronchetti. Lavate e tagliate a fette sottili i due limoni.
- 2 Disponete la metà di questi ingredienti sul fondo di una teglia da forno, possibilmente di terracotta, appoggiatevi le bistecche, allargandole in uno strato solo.
- 3 Salate, pepate e distribuite sopra le rimanenti cipolline, fettine di limone e tronchetti di sedano.
- 4 Spargete sul tutto un cucchiaino di prezzemolo tritato poi chiudete ermeticamente la casseruola (se non avete il coperchio, potete sigillarla con foglio di alluminio legato con spago da cucina).
- 5 Passate la carne in forno preriscaldato a 160 gradi per 45 minuti. Sfornate, mettete la carne al centro del piatto di portata e disponete le verdure come contorno.