

SECONDI DI CARNE

Spezzatino alla bulgara

Origine: Bulgaria

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Coscia di camoscio disossata	800 g
Cipolle	200 g
Fagiolini	150 g
Zucchine	150 g
Peperoni rossi	2
Peperoni verdi	2
Pomodori	200 g
Olio d'oliva	4 cucchiaini
Aglio	1 spicchio
Vino bianco	12 cl
Sale	
Pepe bianco	
Cumino	1/2 cucchiaino
Paprica	1 cucchiaino
Basilico tritato	1 cucchiaino
Riso a chicchi lunghi	100 g
Brodo di vitello	35 cl

Preparazione

- 1 Tagliate la carne a cubetti di 3 cm di lato. Mondate tutti gli ortaggi, quindi riducete a tocchetti i fagiolini, affettate le zucchine e i pomodori, tagliate ad anelli i peperoni.
- 2 Fate rosolare la carne in un tegame con l'olio, a fuoco vivo, mescolando continuamente.
- 3 Quando sarà ben dorata unite le cipolle e l'aglio tritato e lasciate soffriggere tutto per alcuni minuti, poi versate il vino e fate cuocere per 20 minuti a calore moderato.
- 4 Trasferite la carne in una casseruola capace e copritela con gli ortaggi disposti a strati, cominciando con i fagiolini e proseguendo con le zucchine e i peperoni.

- 5 Mescolate in una ciotola una presa di sale, una macinata di pepe, il cumino, la paprica e il basilico e cospargete metà del miscuglio sulle verdure, infine unite il riso.
- 6 Coprite il tutto con le fette di pomodoro, bagnate con il brodo di vitello e unite il resto del miscuglio aromatico.
- 7 Chiudete la casseruola e fate cuocere lo spezzatino nel forno (220 gradi) per circa un'ora e mezzo. --- CONSIGLI.
- 8 Si tratta di una versione particolarmente delicata di uno spezzatino tradizionale della cucina bulgara, preparato con carne d'agnello, da noi sostituita con quella di camoscio. Generalmente viene servito con l'immane yogurth.