

SECONDI DI CARNE

Stinco di maiale con brovada

Tradizione: Friuli-Venezia Giulia

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Stinco di maiale	1
Aglio	
Sale	
Olio d'oliva	poco
Salvia	
Rosmarino	
Vino bianco	
Brovada	
Acqua	1/2 bicchiere
Sale	poco

Preparazione

- 1 La brovada è una specialità friulana, ma presente anche, in misura minore, nella cucina carsolina.
- 2 Si tratta di rape fatte inacidire nella vinaccia (per cui abbiamo la brovada bianca, più nota, e la brovada rossa). Viene poi tagliata sul 'gratti' in strisciole lunghe e sottili, come i crauti.
- 3 Rispetto a questi, è meno acida ed ha un forte potere diuretico. La vera brovada cruda è quasi introvabile. Esistono 'dignitose' brovade in scatola già cotte.
- 4 Fatevi tagliare per il verso lungo uno stinco di maiale. Strofinatelo con aglio e salatelo.
- 5 Rosolatelo bene in poco olio con salvia e rosmarino. Quando è ben rosolato, innaffiatelo con vino bianco e fate evaporare a fuoco vivissimo.
- 6 Coprite poi lo stinco con brovada, un 1/2 bicchiere d'acqua, poco sale e fate cuocere a fuoco basso per un paio d'ore.
- 7 Generalmente la brovada rilascia molta acqua, comunque controllate ogni tanto ed eventualmente aggiungetene un poco.