



Spezzatino con porri su purea di patate agli spinaci

INGREDIENTI PER 3-4 PERSONE

- | | |
|--|----------------------------------|
| 300 g di carne di manzo per spezzatino | <u>vino rosso</u> |
| 2 coste di <u>sedano</u> | <u>erbe aromatiche</u> |
| 3 <u>carote</u> | 300 g di patate |
| 1 <u>cipolla</u> | 100 g di <u>spinaci</u> lessati |
| 1 <u>scalogno</u> | sale e pepe |
| 400 ml di passata di <u>pomodoro</u> | <u>olio extravergine d'oliva</u> |
| 1 porro grande | |



PREPARAZIONE

Preparazione: 40 minuti Cottura: 1 ora e 30 minuti

- Fai un battuto di carote, sedano, cipolla e scalogno.
- In un tegame dal fondo spesso scaldi due cucchiai d'olio, fai rosolare il battuto e aggiungi mezzo bicchiere d'acqua calda. Una volta appassite le verdure ed evaporata l'acqua, unisci la carne tagliata in pezzi da 2-3 cm.
- Rosola bene, sfuma con un bicchiere di vino rosso, fai evaporare l'alcol ed aggiungi la passata di pomodoro.
- Sala, insaporisci con erbe aromatiche a scelta e fai cuocere a fuoco molto basso con il coperchio per almeno un'ora e mezzo/due.
- Mentre lo spezzatino cuoce, metti a bollire le patate. Una volta lessate sbucciale e schiacciale.
- Unisci gli spinaci già lessati in poca acqua e frulla il tutto.
- Condisci con sale e olio.
- Quando mancherà poco alla fine della cottura, taglia il porro a rondelle e fallo saltare in padella con dell'olio.
- Fai appassire con acqua calda e cuocilo 10 minuti a fuoco medio con il coperchio.
- Servi lo spezzatino con i porri e accompagnalo con la purea tiepida.

LO SAI CHE?

La carne può risultare difficoltosa da masticare per chi soffre di mucosite e stomatite. Una soluzione, oltre ai frullati o alla carne macinata, può essere lo spezzatino. Si può scegliere un taglio più tenero, che risulterà ancora più morbido dopo la cottura prolungata.

Il pomodoro è un vegetale che deve il suo colore al licopene, il più forte antiossidante fra i carotenoidi. Ha attività di prevenzione dei tumori, riduce l'ossidazione del colesterolo LDL ed ha la capacità di proteggere le cellule epiteliali dalle radiazioni, comprese quelle di tipo ultravioletto.

Promossa da

In collaborazione con

Realizzato con il sostegno non condizionato di