

Spezzatino rivisitato con zafferano, vernaccia e arancia

written by Andrea Triverio | 24/03/2017



Lo Spezzatino con zafferano, vernaccia e arancia è una rivisitazione della ricetta tradizionale, in chiave agrodolce.

Gli **ingredienti funzionali** di questa ricetta sono molto preziosi per un buon stato di salute. Il **succo di aloe** e lo **zenzero** fresco, infatti, sono ricchi di proprietà depurative e digestive nonchè utili a migliorare le difese immunitarie. In alternativa, si può usare anche semplice succo di limone.

Ricetta Spezzatino con zafferano, vernaccia e arancia



Ingredienti

- Manzo magro, 100 grammi
- patata, 100 gr
- zafferano, 1 bustina
- aglio, 1 spicchio
- arancia
- [vernaccia](#), 50 ml
- succo d'aloè, 50 ml
- origano
- zenzero
- rosmarino
- sale e pepe
- aceto balsamico glassa, 1 cucchiaino.

Preparazione

Pulire una patata, tagliarla a dadini da mezzo centimetro e farli cuocere in acqua e sale per 3-4 minuti, aggiungendo una bustina di zafferano, uno spicchio d'aglio schiacciato e una striscia di zenzero fresco spellato.

Nel frattempo, spremere un'arancia e versare il succo in una padella insieme al pepe, alla vernaccia e al succo di aloè. Far ridurre la salsa sul fornello.

Controllare che le patate si siano leggermente ammorbidite; saranno cotte quando i cubetti risulteranno morbidi al tatto senza disfarsi. Scolarle e versarle nella salsa di vernaccia e arancia in cottura.

Condire la carne con sale, rosmarino, origano e cuocerla con le patate nel sughetto di vernaccia e arancia.

Quando la carne sarà cotta e il sughetto rappreso, correggere di sale, se serve, e ultimare con un cucchiaino di aceto balsamico a glassa. Mescolare e ammorbidire, a fuoco spento, con un cucchiaio d'olio.

Impiattamento

Versare il composto in una piccola pirofila circolare e capovolgere sul piatto avendo cura di salvaguardare la forma. Spolverare con rosmarino fresco e decorare con un fiore di rosmarino al centro.



L'apporto calorico del piatto sarà intorno alle **300 kcal**.



Buon appetito!