

# Gulash

## INGREDIENTI:

1 kg di spezzatino di manzo (taglio adatto a lunghe cotture),

½ kg di cipolle,

1 spicchio di aglio,

1 cucchiaio di paprika dolce,

1 cucchiaio di paprika forte,

1 cucchiaino di cumino in polvere,

200 ml di vino rosso,

1 cucchiaio di aceto,

1 cucchiaio di concentrato di pomodoro,

200 ml di passata di pomodoro,

1 l circa di brodo di manzo,

2 foglie di alloro,

1 rametto di rosmarino,

3-4 foglie di salvia,

1 cucchiaio di farina,

sale qb.

pepe qb,

olio evo qb.

Tenere la carne a temperatura ambiente per 1 h.

Tostare la farina con i 2 tipi di paprika e il cumino a fuoco basso facendo attenzione a non bruciarli e tenerli da parte.

Scaldare una casseruola con olio e rosolarci la carne, quando risulterà dorata scolarla in una ciotola e tenerla da parte.

Tagliare finemente tutte le cipolle e rosolarle nella casseruola dove è stata soffritta la carne insieme con l'olio e i succhi che ha lasciato, aggiungere l'aglio tritato, l'alloro, salare pepare e far dorare senza bruciare.

Aggiungere il pomodoro e il concentrato alle cipolle, unire la carne, le spezie con la farina precedentemente tostate e sfumare con il vino e l'aceto, far riprendere il bollore e attendere qualche minuto in modo che la parte alcolica possa evaporare.

Bagnare con un po' di brodo bollente e aggiungere salvia e rosmarino tritati finemente coprire e far cuocere dalle 2 alle 3 ore a fuoco basso aggiungendo brodo bollente se necessario.

Deve risultare uno spezzatino con un sughetto molto morbido anzi l'originale è quasi brodoso.

E' buonissimo accompagnato con una polenta bella soda o con crostini aromatizzati con olio e aglio.