

## TENERONE DI VITELLO ALLE VERDURE SALTATE CON POMODORI SECCHI E SALVIA



Categoria: Carne

Data: 14.08.2017

---

### Ingredienti per 4 Personen al 100% (quantità netta)

0,8 kg	Teneroni di vitello
1 x	Condire (sale, pepe)
0,2 dl	Olio d'arachidi
40 g	Cipolle
2 cl	Olio d'oliva extra vergine
20 g	Cipolle
30 g	Zucchine
30 g	Melanzane
30 g	Peperoni misti
20 g	Pomodori secchi
10 g	Concentrato pomodoro
2 dl	Vino bianco da cucina
0,5 l	Fondo bruno
10 g	Salvia fresca

#### Mise en place

- Tagliare le verdura a cubetti
- Lavare, mondare la salvia e tagliarla a julienne
- Tirate le cipolle, una parte per i teneroni e una parte per le verdure

#### Preparazione

- Condire i teneroni con sale e pepe, farli saltare in una brasiera con l'olio di arachidi da entrambi i lati
- Togliarli e sgrassare
- Fare stufare la cipolla brevemente e aggiungere il concentrato di pomodoro
- Bagnare con il vino bianco e il fondo bruno
- Rimettere la carne e brasare coperto in forno, per circa 1ora
- Glassare di tanto in tanto la carne
- Fare saltare le verdure nell'olio di oliva, prima le cipolle e peperoni, poi le zucchine, melanzane e i pomodori, per un breve tempo
- Aggiungere la salvia
- Lasciate le verdure belle al dente
- Quando la carne è pronta e cotta controllare la consistenza della salsa, eventualmente legare e passare, assaggiare
- Servite i teneroni ricoprendoli di verdure