

OSSOBUCO A LA MILANESA

Ingredients per a 4 persones (600 calories per ració)

Una pastanaga ratllada
Un tronxo d'api ratllat
Una ceba mitjana ratllada
Una tomata grossa molt madura, ratllada.
Quatre trossos d'ossobuco de 2-3 cm. de gruix
Una llimona
Dos grans d'all
Una fulla de llorer
250 ml. de brou de carn (tetrabrik)
250 ml. de vi blanc

Primer de tot fer uns petits talls a la vora de les peces de carn per tal d'evitar que quan la fregim se'ns deformi (foto 1). Enfarinar lleugerament la carn i fregir-la en oli abundant (millor si es fa amb oli i mantega al 50%). Reservar la carn i sofregir en el mateix oli, la pastanaga, l'api i la ceba. Quan està una mica tou, afegir-hi la tomata i al cap de 15 minuts posar-hi el llorer, la pela de mitja llimona, el vi i el brou. Portar-ho a ebullició i col·locar-hi la carn. Enfornar 90 minuts a 180 graus amb la tapa de la cassola posada i mullar la carn que no estigui coberta cada 30 minuts (foto 2). Treure la cassola del forn i si cal, reduir la salsa al foc. A l'últim minut escampar per sobre de la carn l'all picat i les raspadures de la pela de l'altra mitja llimona. S'acompanya d'arròs blanc.



Ingredients



Foto 1



Foto2



Ossobuco a la milanese