Bocconcini di vitello C&P



Le spezie sono la mia passione e tra tutte, cannella e cardamomo occupano un posto particolare.
La raccolta “AAA ricette col cardamomo cercasi” non solo mi ha scatenato un po’ la fantasia, ma mi ha “convinta” a cucinare (vabbè…almeno a provarci!) anche un piatto di carne che non fosse la solita fettina alla piastra.
Probabilmente si sarà capito che io e la carne non abbiamo troppa simpatia l’un per l’altra e qualsiasi scusa è buona per scegliere altro: pesce, uova, formaggio, legumi…qualsiasi cosa ma la carne no!
Ma è anche vero che il “pupone” un po’ di ciccia ogni tanto la mangia volentieri e non posso presentargli sempre hamburger e petto di tacchino alla griglia.
Allora, con la scusa di usare il cardamomo, ho comperato i bocconcini di vitello (dai, forza…cuoceranno veloci, mi son detta!), i peperoni erano quelli saporiti portati da mamma dall’Abruzzo, i semi di papavero sono sempre lì sulla mensola della cucina che chiedono disperatamente di essere utilizzati…insomma, per farla breve, qualcosa in pentola ci è finito e questo è stato il risultato.
Non male, a giudicare dalla pulizia del piatto a fine cena!

Bocconcini di vitello Con ceci e peperoni

Print
Prep time
10 mins
Cook time
30 mins
Total time
40 mins

Per 4 persone
Author: Federica

Recipe type: Secondi piatti
Serves: 4
Ingredienti

- 600 gr di bocconcini di vitello
- 1 peperone rosso
- 200 gr di ceci lessati
- 1 ciuffetto di maggiorana
- 5-6 bacche di cardamomo
- noce moscata
- un piccolo scalogno
- semi di papavero
- olio evo
- brandy
- sale
- peperoncino (facoltativo)

Procedimento

1. Lavare e asciugare il peperone, privarlo dei semi e tagliarlo a piccole listerelle.
2. In una casseruola far rosolare lo scalogno con 5-6 cucchiai di olio, insieme alla maggiorana e ai semi di cardamomo pestati nel mortaio.
3. Aggiungere i bocconcini di vitello (tagliati a dimensione di una noce) e lasciarli rosolare uniformemente a fiamma vivace, in modo che la carne non rilasci troppi liquidi.
4. Sfumare con un po’ di brandy e lasciar evaporare sempre a fuoco abbastanza alto.
5. Profumare con una grattatina di noce moscata, unire le listerelle di peperone, regolare di sale, aggiungere a piacere una puntina di peperoncino e proseguire la cottura per un’altra decina di minuti circa, unendo un cucchiaio di acqua tiepida se il fondo dovesse asciugare troppo (a me non è successo).
6. Qualche minuto prima di spegnere il fuoco unire i ceci e i semi di papavero leggermente pestati, eliminare

   scalogno e maggiorana e mescolare bene.
7. Servire subito.