

# Carbonada

## Ricetta Valdostana

a cura di Luigi Sudano

### INGREDIENTI per 1 persona

- 125 gr di sottofiletto di vitello
- ¼ litro di vino rosso di Donnas
- 50 gr di cipolla
- ½ spicchio di aglio
- 25 gr di costa di sedano
- 1 rametto di rosmarino
- 1 rametto di salvia
- 1 gr di sale (massimo)
- Pepe q.b.



### CURIOSITÀ

La Carbonada ha una doppia paternità, derivando sia dalla cucina valdostana sia dalla cucina fiamminga. In origine era preparata con della carne bovina conservata sottosale, mentre oggi viene utilizzata carne fresca salata e lasciata marinare, con spezie e vino rosso.

La "polenta" che viene cotta nei paioli di ghisa o di rame su fuoco a legna per 45/50 minuti accompagna per tradizione la classica "carbonade".



### VINO CONSIGLIATO

Vino Torrette bevuto nella Grolla; da non confondere con la Coppa dell'Amicizia, nella quale si beve il caffè alla valdostana

## PREPARAZIONE

Tagliare a cubetti la carne e metterla in un recipiente per 24 ore con il vino, la cipolla, l'aglio, la carota, il sedano, il rosmarino e la salvia.

Trascorso il tempo, eliminare il vino e scaldare in una padella i cubetti di sottofiletto spruzzando con vino tiepido (non quello della marinatura).

Lasciare evaporare il liquido sino a cottura ultimata. Servire con polenta o con patate lesse; può essere gustata anche con pane nero o integrale.

### CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

**CALORIE: 148**

<b>Proteine</b>	g 27	<b>Colesterolo</b>	mg 89	<b>Fibra</b>	g 0,94
<b>Lipidi</b>	g 3	<b>Ac. grassi saturi</b>	g 1,45	<b>Sodio</b>	mg 542
<b>Glucidi</b>	g 2	<b>Ac. grassi monoinsaturi</b>	g 1,64		
		<b>Ac. grassi polinsaturi</b>	g 0,17		