



Muscolo di manzo in agrodolce



Ingredienti per 6 persone

1200 g	Muscolo di manzo in pezzi di cm 4 x 4
200 g	Complessivi di gherigli di noci, filetti di mandorle pelate e pinoli
300 g	Frutta secca mista (albicocche, fichi bianchi, prugne, uva sultanina)
n° 1	Cipolla tritata grossolanamente
n° 1	Bicchiere di olio extravergine di oliva
n° 1	Bicchiere di aceto
n° 1	Succo di un limone non trattato
n° 1	Trito misto d'erbe fresche (salvia, aglio, maggiorana, pepe, teneri gambi laterali di sedano, cipolla, erba cipollina, prezzemolo, tritati e miscelati insieme alla julienne della scorza del limone)
q.b.	Farina bianca
q.b.	Sale

Preparazione

1. In un ampio tegame provvisto di coperchio versare tutto l'olio e porre a soffriggere la cipolla tritata a fuoco dolce; nel frattempo infarinare i pezzi di muscolo e farli rosolare per circa 30 minuti nel soffritto, bagnandoli con mezzo mescolo d'acqua bollente, tenendo il tegame coperto.
2. Trascorsi 30 minuti bagnare il tutto con un bicchiere di aceto, alzare il fuoco e lasciare semi-evaporare a tegame scoperto.
3. Dopo circa 10 minuti versare nel tegame le noci, le mandorle ed i pinoli e lasciare che tostino nel guazzetto residuo.
4. Frattanto tagliare a piccoli pezzi tutto il misto di frutta (albicocche, fichi bianchi, prugne, uva sultanina) avendo cura di eliminare i piccioli dei fichi e delle albicocche, e i noccioli delle prugne.
5. Mettere il trito di frutta in una pentolina colma di acqua bollente per qualche minuto; prelevare il trito di frutta con una schiumarola, versarlo nel tegame con il muscolo in cottura, unendo subito anche il trito di erbe e scorze di limone.
6. Far riprendere forza al bollore, poi abbassare il fuoco, coprire col coperchio e lasciar sobbollire per circa un'ora.
7. A fuoco spento, irrorare il tutto con il succo di limone, mescolare e salare a piacere.
8. Impiattare il muscolo coprendolo con alcune cucchiainate di fondo di cottura e servire caldo.