

Spezzatino con roveja e pomodori secchi

Ingredienti

250 g di roveja precedentemente ammollata in acqua per 8/ 10 ore

200 g di spezzatino di manzo o seitan

mezza cipolla

40 g di pomodori secchi

rametti di timo o rosmarino

brodo vegetale q.b.

Tempo di preparazione circa 15 minuti

Tempo di cottura 30 minuti

Dopo aver preparato il brodo vegetale, in una padella fate imbiondire la cipolla con un po' d'olio e timo; aggiungete la carne, la roveja e due mestoli di brodo.

Cuocete per circa 40/45 minuti, aggiungendo a metà cottura i pomodori secchi; aggiustate di sale e servite. È un interessante piatto invernale, da accompagnare con del pane casereccio o della polentina calda. Per un'alternativa alla carne, è possibile utilizzare il seitan tagliato a tocchetti: il tempo di cottura sarà ovviamente inferiore (circa 15 minuti) e quindi deve essere aggiunto nella fase finale di cottura della ricetta.