KIKKOMAN

Spalla di manzo con sedano rapa e quinoa

Tempo totale **330 Min** **90 Min** Tempo di preparazione **240 Min** Tempo di cottura

INGREDIENTI

10 Porzioni

Per la spalla di manzo

3,5 kg	di spalla di manzo
120 ml	di olio vegetale
500 g	di scalogno, pelato e tritato grossolanamente
500 g	di funghi, tagliati a metà
500 g	di carote, tritate grossolanamente
15 g	di aglio
50 g	di concentrato di pomodoro
500 ml	di vino rosso
200 ml	di vino porto rosso
2 l	di brodo di manzo
200 ml	Salsa di Soia Tamari a Fermentazione Naturale Senza Glutine Kikkoman
15 g	di amido di mais (maizena)

Per la purea di sedano rapa:

700 g	di sedano rapa, pelato e a cubetti grossolani
	Sale
70 g	di burro

Per l'insalata di sedano rapa:

500 g	di sedano rapa, pelato
40 ml	di aceto balsamico bianco
30 g	di senape di Digione
60 ml	di olio d'oliva
30 ml	di miele liquido
	Sale
	Pepe
80 g	di crescione di shiso verde, lavato e sfogliato

PREPARAZIONE

Passaggio 1

Preriscalda il forno a 160 °C. Scalda l'olio vegetale in una casseruola e rosola la spalla di manzo su tutti i lati per 5-10 minuti. Togli la carne, poi fai rosolare bene lo scalogno, i funghi, le carote e l'aglio per altri 5-10 minuti. Incorpora il concentrato di pomodoro e cuoci per altri 1-2 minuti. Sfuma con il vino rosso e il porto, lascia ridurre leggermente, poi aggiungi il brodo di manzo. Rimetti la carne nella casseruola, copri e lascia brasare per circa 4 ore, girandola ogni 30 minuti.

Passaggio 2

Nel frattempo, per la purea, cuoci il sedano rapa in abbondante acqua bollente salata per circa 20 minuti, finché non sarà molto morbido. Scolalo bene, poi frullalo con il burro fino a ottenere una purea liscia e bianca.

Passaggio 3

Per l'insalata, taglia il sedano rapa a fili lunghi usando un pelapatate per julienne. Emulsiona l'aceto balsamico bianco, la senape di Digione, l'olio d'oliva e il miele liquido per creare una vinaigrette, poi condisci con sale e pepe. Condisci i fili di sedano rapa con la vinaigrette e lascia marinare per almeno 1 ora. Forma dei piccoli nidi, mettili da parte fino al momento di servire, poi guarniscili con il crescione di shiso e i semi di girasole tostati.

Passaggio 4

Per la quinoa, fai appassire lo scalogno nel burro a

20 g	di semi di girasole, tostati

Per la quinoa:

100 g	di scalogno, a dadini fini
50 g	di burro
200 g	di quinoa mista
500 ml	di brodo vegetale
50 ml	di succo di limone
	Sale
	Pepe
10 g	di erba cipollina, tagliata finemente

fuoco medio per 1-2 minuti. Aggiungi la quinoa mista e continua a farla tostare per altri 1-2 minuti. Versa il brodo vegetale e cuoci a fuoco lento finché non sarà tenera. Condisci con succo di limone, sale e pepe, poi incorpora l'erba cipollina.

Passaggio 5

Togli la carne dalla salsa e porzionala. Filtra la salsa con un colino a maglie fini e insaporiscila con la Salsa di Soia Senza Glutine Kikkoman. Mescola l'amido di mais con un po' d'acqua, aggiungilo alla salsa e porta a ebollizione per addensare.

Passaggio 6

Per servire, riscalda le porzioni di manzo nella salsa e, a parte, la quinoa e la purea di sedano rapa. Disponi il manzo nei piatti, guarnisci con i nidi di insalata e accompagna con la quinoa e la purea di sedano rapa.