

# 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

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

### Per la purea di sedano rapa:

<b>700 g</b>	di sedano rapa, pelato e a cubetti grossolani
	Sale
<b>70 g</b>	di burro
<b>Per l'insalata di sedano rapa:</b>	
<b>500 g</b>	di sedano rapa, pelato
<b>40 ml</b>	di aceto balsamico bianco
<b>30 g</b>	di senape di Digione
<b>60 ml</b>	di olio d'oliva
<b>30 ml</b>	di miele liquido
	Sale
	Pepe
<b>80 g</b>	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.