

Voglia di beef?

Zuppa di bollito Natura-Beef

Per Remo Burch, la carne Natura-Beef è parte integrante di un'alimentazione sportiva del tutto naturale. Prima di lanciarsi sulla pista di fondo per uno dei suoi allenamenti, può senz'altro concedersi una sostanziosa zuppa di bollito – tanto più che la ricetta è quella di sua mamma, Conni Burch, che ringraziamo.



Remo Burch adora il bollito, accompagnato dalle sue verdure e da patate lesse e servito con apflekren, ossia una salsina di rafano alla mela. Ma gli piace molto anche in una saporita zuppa.

(Foto: www.carnesvizzera.ch)

Ingredienti per 4 persone

- 1 kg di carne magra Natura-Beef da bollito (ad es. petto)
- 2 ossa Natura-Beef (opzionali)
- 2 l d'acqua
- 1 cipolla con la buccia
- 1 foglia di alloro e 2 chiodi di garofano
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di sale
- brodo di carne
- 600 g di verdura di stagione (ad es. carote, sedano rapa, verza, cavolo rapa)

Preparazione

Versare 2 litri di acqua fredda in una pentola capiente. Sciacquare 2 ossa di manzo Natura-Beef e immergerle nell'acqua. Steccare la cipolla con la foglia di alloro e i chiodi di garofano, e aggiungerla all'acqua insieme allo spicchio d'aglio. Portare a ebollizione e lasciare cuocere a fuoco lento per almeno 15 minuti.

Aggiungere al liquido il sale e il brodo di carne. Immersione la carne nel brodo bollente, coprire e lasciare cuocere a fuoco lento per circa 3 ore.

Mondare le verdure e affettarle a pezzetti. Aggiungerle al brodo per gli ultimi 40 minuti di cottura.

Togliere la carne dal brodo, affettarla perpendicolarmente alle fibre e tagliarla poi a pezzi non troppo grandi. Rimettere i pezzi di bollito nel brodo, se necessario, portare nuovamente a ebollizione. Servire la zuppa ben calda, accompagnata con pane fresco (fatto in casa).

Suggerimento: si può preparare una quantità maggiore di bollito, così da ottenere due pasti. Il primo giorno il bollito verrà servito con le verdure del brodo, accompagnato da patate lesse e apflekren (salsina di rafano alla mela). Il giorno successivo i resti di bollito e le verdure avanzate possono essere utilizzati per preparare questa zuppa.

Fonte: Conni Burch, <https://chilchschwand.jimdofree.com/>