



reteta-video.ro

Rasol de Vita cu Legume

Rasolul de vita cu legume este o mancare cu sos, simpla si consistenta. Italianii ii spun **ossobuco** (oso buco sau osobuco) si e de fapt o **tocana de vita** satioasa, lasata sa fiarba pe indelete, pana cand bucatile de carne se desprind de pe os si sunt super fragede, invaluite de **sosul de legume** aromat. Este genul de mancare de suflet care necesita ceva timp pana cand este gata dar, in aproape acest timp, tot ce trebuie sa facem este sa mai amestecam din cand in cand in ea. Asta pentru ca **tocanita** trebuie sa fiarba inabusit mai lent, alaturi de legume. Fie pe aragaz, acoperita si la foc domol, fie in cuptorul incalzit la 180 de grade, tot acoperita, fie la cooker (crock pot) pentru 6 ore, setat pe pozitia LOW. Timpul de gatire depinde de **carnea de vita** pe care o gasiti! Iar daca e intamplare, dati peste niste bucati de rasol de vitel e si mai bine! Feliile de carne de vita trebuie sa aiba osul in mijloc si maduva de buco inseamna de fapt os cu gaura) si sa fie taiate destul de gros, cam 4-5 cm. Altfel la prajire se vor strange si se vor curba. O recomandare mult mai priceputi recomanda, mai ales daca aveti niste **rasoale de vita** mai subtiri, ca dupa ce le stergem bine sa le legam cu un fir de strans, de jur imprejur, cu ata de bucatarie. Pentru a-si pastra toate sucurile in interior trebuie sa le rumenim la foc iute dar fara sa aglomeram cratita, cat sa se stranga si sa capete o crusta aurie. Prajim carnea, sotam legumele, punem vinul, rosiile si supa si asteptam pana cand carnea se desprinde de pe os la cea mai mica atingere si poate fi rupta cu furculita. Traditional **ossobuco** se serveste cu risotto alla Milanese si gremolata (patrunjel si usturoi tocate, amestecate cu putina coaja de lamaie rasa fin), insa eu am minunat si cu piure de cartofi sau mamaliga. Eu recunosc ca-mi place sa inmoi o coaja de paine crocanta in **tocana de vita si legume** iar maduva din os sa o donez sotului meu. Deliciu!!!! Va zic!!!!

INGREDIENTE RASOL DE VITA CU LEGUME

4 felii de rasol de vita sau de vitel, cu os si maduva, groase de cam 4-5 cm
400 g de rosi, intregi sau cubulete, curatate de pielita, proaspete sau din conserva
200 g de telina radacina, taiata in cubulete
un morcov mare, taiat in bucatele
o ceapa mare, tocata marunt
150 ml de vin alb sec
400 ml de supa de vita fierbinte
3 linguri cu faina
un cub de unt (cam 50 g)
2-3 linguri cu ulei
3-4 catei de usturoi, tocati marunt
2 foi de dafin
1-2 crengute de cimbru
sare
piper proaspat macinat

MOD DE PREPARARE RASOL DE VITA CU LEGUME

PASUL 1

Stergem bine bucatile de rasol cu servetele din hartie si le tavalim prin faina cat sa le acoperim pe toate partile. Scuturam excesul de faina si lasam carnea de vita deoparte.

PASUL 2

Turnam uleiul intr-o cratita cu peretii grosi si mai inalta (eu am folosit una din fonta). In uleiul incins punem feliile de rasol si le rumenim la foc iute, cam 2-3 minute pe fiecare parte. Cand sunt usor aurii le scoatem, le lasam deoparte si continuam sa prajim toate bucatile de carne de vita.

PASUL 3

In aceeasi cratita punem ceapa tocata (daca vi se pare ca este prea multa grasime mai scoateti 2-3 linguri din ea), morcovul, telina si usturoiul, condimentam cu sare si amestecam. Punem untul, omogenizam si calim legumele la foc mediu cam 5 minute, pana cand sunt usor moi (din cand in cand amestecam).

PASUL 4

Turnam vinul si lasam sosul de legume sa fiarba pana cand alcoolul se evapora.

PASUL 5

Adaugam rosiile, frunzele de dafin, crengutele de cimbru si condimentam cu piper. Amestecam si scufundam feliile de carne in sosul de legume.

PASUL 6

Turnam supa de vita fierbinte, dam focul la minim, acoperim cratita cu capac si lasam tocana sa fiarba 2-3 ore. Din cand in cand amestecam pentru ca mancarea sa nu se prinda de cratita si daca mai este nevoie completam lichidul cu cate putina apa fierbinte.

PASUL 7

Lasam sa fiarba la foc domol pana cand carnea este frageda, se rupe cu o furculita si se desprinde de pe os la cea mai mica atingere.

PASUL 8

Gustam, condimentam cu sare si piper macinat, daca mai este nevoie si inchidem aragazul.

PASUL 9

Servim fierbinte cu risotto alla Milanese si gremolata, cu piure de cartofi, paste, mamaliga putin mai moale sau paine crocanta. Nu uita sa scoateti din os!
daca va place, sa scoateti cu o lingurita maduva din sectiunea de os!

Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Rasol de Vita cu Legume*.

POFTA BUNA!