

LATTUGHE FARCITE E BRASATE

Ingredienti per 4 persone:

- 4 lattughe grandi
- 50 g di couscous
- 250 g di carne di vitello
- 100 g di prosciutto
- 2 cipolle grandi
- 2 carote
- 1 cucchiaio prezzemolo tritato
- 1 uovo
- 2 cucchiai panna
- 1 spicchio aglio
- 30 cl brodo di pollo
- 2 cucchiai olio d'oliva
- 20 g di burro
- 1 mazzetto odori
- noce moscata
- 2 cucchiai vino madera
- sale
- pepe

Portate a ebollizione una grande pentola di acqua salata.

Togliete le foglie appassite delle lattughe, lavatele accuratamente senza separare le foglie.

immergetele in acqua bollente e lessatele per dieci minuti.

Nel frattempo, mondate una cipolla e tritatela fine.

Mondate l'aglio e tritatelo.

Sciogliete il burro in una piccola padella e rosolatevi la cipolla e l'aglio.

Aggiungete il couscous, mescolate un minuto con una spatola, bagnate con un dl di brodo, portate a ebollizione, salate, pepate, lasciate cuocere cinque minuti a fuoco dolce, finché tutto il liquido è assorbito.

Tritate il vitello e il prosciutto.

Pelate l'altra cipolla e tritatela.

Grattate le carote, lavatele e tagliatele a dadini.

Sgocciolate le lattughe, raffreddatele sotto l'acqua e disponetele su un canovaccio.

Versate il couscous in una terrina, aggiungete il vitello e il prosciutto, l'uovo, il prezzemolo tritato, sale, pepe e un pizzico di noce moscata.

Mescolate bene.

Aprite le foglie e disponete il quarto della farcia nel cuore di ciascuna.

Chiudete ripiegando le foglie attorno alla farcia e mantenetele chiuse legandole con filo di cucina.

Scaldate l'olio in una casseruola o in una padella dal fondo spesso che contenga giusto le lattughe.

Rosolatevi la cipolla e le carote.

Coprite, lasciate cuocere per dieci minuti a fuoco moderato.

Aggiungete il mazzetto di odori.

Posate le lattughe sulla cipolla e la carota rosolate, bagnatele con il brodo rimanente, portate lentamente a ebollizione.

Coprite ermeticamente la casseruola o la padella e lasciate cuocere a fuoco molto dolce per quarantacinque minuti.

Trascorso questo tempo, sgocciolate le lattughe, togliete i fili e disponetele su un piatto di servizio.
Se rimanesse molto liquido nella casseruola fatelo evaporare a fuoco vivace fino a ridurlo a i dl.
Aggiungete il Madera e la panna, scaldate un minuto.
Verificate che sia giusta di sale, filtrate la salsa sopra le lattughe e servite immediatamente.