Svizzera di manzo con cavoletti e purè (ricetta light)

Ingredienti, per persona:

per la svizzera		
sale		QB.
cetrioli sottaceto (v. nota)		
erba cipollina (o prezzemolo)		Ad Lib
concentrato di pomodoro	ct.	1
cipolla	g.	25
sale e pepe nero		Ad Lib
carne di manzo	g.	100
per il contorno		
purè di patate (peso da cotto)	g.	220
cavoletti di Bruxelles (v. nota)	g.	150
per la cottura		
olio EVO	ct.	1
vino bianco	CT.	1
acqua	CT.	2
paprika dolce		Ad Lib.
sale e pepe		QB.

Preparazione:

Versare nel bicchiere del mixer multilama la carne di manzo, i cetriolini sottaceto (mi raccomando, quelli speziati) la cipolla a pezzettoni e gli altri aromi. Non dimenticare il concentrato di pomodoro: oltre al sapore aiuterà la svizzera ad acquistare un bel colore rosso!

Chiaramente si può anche tritare tutto finissimo col coltello: ci vuole un po' più tempo e un po' più abilità manuale.

Mescolare ancora con le mani e formare una grossa svizzera non molto spessa. È importante ricordarsi di appiattirla col pollice a centro perché non si gonfi poi troppo in cottura.

Mettere a cuocere l'acqua e appena bolle disporre sopra il cestello per la cottura a vapore con i cavolini di Bruxelles appena salati (cuociono in una quindicina di minuti).

Scaldare con una piccola parte dell'olio un tegame antiaderente grande più o meno come la svizzera.

Rosolare la carne a fuoco medio per un paio di minuti per lato e quindi bagnarla col vino bianco.

Togliere la svizzera dal tegame e tenerla in caldo mentre si prepara la salsa che completerà piatto e purè.

Aggiungere al tegame l'acqua, e aiutandosi con una spatola di legno mescolare tutti i fondi di cottura.

Completare con la paprica, l'olio rimasto e sale e pepe secondo il gusto.

Disporre nel piatto la svizzera, i cavoletti di Bruxelles e il purè di patate al centro del quale si sarà ottenuto un incavo per raccogliere il fondo di cottura.

Buon appetito!