

Blanquette esotico

Ingredienti

Per 4 persone
800 g di tendine del vitello o spalla di vitello, o miscela di entrambi, tagliati a pezzi
un po' di olio
3 carote
2 cipolle
2 spicchi di aglio (opzionale)
1 pod di vaniglia
40 g di farina
1 tuorlo d'uovo
30 latte di cocco CI
1 succo di limone
prezzemolo
1 bouquet garni o un brodo vegetale cubo

Preparazione

Dividi a metà il baccello alla vaniglia, raschia e riserva i semi.
In una pentola o un produttore riscalda l'olio a fuoco abbastanza alto e rosola i simpatici filetti tagliati a pezzi, con il baccello alla vaniglia.
Girare i pezzi di carne più volte per cuocerli su tutti i lati (5-6 minuti).
Nel frattempo, sbuccia e taglia le carote e le cipolle in anelli. Aggiungili alla carne.
Sale, pepe la carne, cospargere di farina.
Mescolare bene per spalmarti sulla carne.
Aggiungi 1/2 L di acqua a cui abbiamo diluito il brodo del cubo (con acqua di rubinetto caldo è più facile) e le carote.
Coprire e cuocere a fuoco basso per 50 minuti.
Sbattere il tuorlo d'uovo con latte di cocco, semi di vaniglia e succo di limone.
Versare il composto sulla carne e mescolare senza bollire.
Servire punteggiato di prezzemolo.

Accompagnamento

Usi accompagnati dal riso.
La stessa ricetta può essere fatta per qualsiasi pezzo di maiale tagliato a cubetti, pollo tagliato a pezzi, pesce.