



Fricandó de vedella vermella de Menorca

Ingredients per a 4 persones

1 Kg de. Vedella
(que sigui llata o
babilla o contra)
1 Ceba grossa
2 Cullerades de
tomàquet fregit
Una copa de vi blanc
Farina
Oli
Sal
Pebre

Opcional: amb
bolets, amb olives
negres o amb
llagostins

Preparació

Demanearem a la carnissera que talli la vedella ben prima per fricandó (si és un bon professional sabrà com fer-ho).

Posarem sal i pebre a la carn.

Enfarinarem els talls i els anirem fregint una mica per cada costat i ho reservem.

Farem un sofregit de ceba dins la mateixa cassola. Quan estigui tova, hi afegirem el tomàquet, a continuació la vedella i el got de vi blanc.

Deixarem que evapori l'alcohol, 2 minuts, ho cobrirem d'aigua i ho deixarem coure a foc suau durant 1 hora i mitja, aproximadament.

A mitja cocció, afegirem els bolets, les olives o els llagostins. (si hi poseu llagostins només necessiten 5 minuts de cocció, però aprofiteu els caps per fer el sofrit de ceba i tomàtic).

