

# LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

## Capra in tegame

La carne dai sapori antichi !!!!



**Difficoltà**  
facile



**Quantità**  
4 persone



**Tempo**  
40 minuti

### Ingredienti

- Carne di capra - 1 kg
- olio - q.b.
- prezzemolo - 4 foglie
- aglio - 1 spicchio
- cipolla - un piccolo pezzetto
- pomodoro secco - 1 ben lavato
- pomodorini - 15
- rosmarino - una decina di foglie fresche
- origano - un rametto fresco o un pizzico secco
- dado - 1
- vino bianco buono - 1 bicchiere
- sale e pepe - q.b.

### Preparazione

Questo è il periodo in cui la capra è veramente buona e saporita!!! Se il vostro macellaio ce l'ha provatela!!!! La fate tagliare a fette belle grandi e la cucinate anche dal giorno prima. Diventerà morbida e più saporita. Il tempo di cottura è lungo se usate una pentola normale. Quindi vi consiglio la pentola a pressione e poi far restringere il sughetto con la pentola aperta. I tempi si accorceranno parecchio e la carne sarà tenerissima!!! Mettete nel fondo della pentola un giro d'olio e fate leggermente scaldare. A questo punto mettete la carne, il vino, il prezzemolo, la cipolla e l'aglio tritati finemente, il pomodoro secco tritato e i pomodorini a pezzetti, il rosmarino tritato e l'origano se è fresco, altrimenti se è secco, basta un pizzico! Aggiungete un dado e poco sale e pepe. E preferibile aggiustare di sale alla fine. Chiudete la pentola a pressione e fate andare. Appena inizia il fischio, abbassate il fuoco e fate cuocere per almeno 30 minuti. Spegnete e aprite solo quando non esce più vapore! A questo punto tolto il coperchio, controllate se la carne è tenera. Altrimenti richiudete e fate andare per altri 10 min. Senza il coperchio, fate restringere il sughetto fino a che sarà bello corposo. Controllate che il sale sia in quantità sufficiente e la carne tenera!!! Se volete togliere un po' del grasso che si sarà formato, aspettate che sia fredda e si potrà togliere molto facilmente! Questa è una carne che facevano i nostri nonni, molti non l'hanno mai assaggiata!!! Ve la consiglio caldamente!!! E.... mi raccomando, ....un bel bicchiere di vino ci sta proprio bene!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

