

# Arrotolato di vitello con verdure

Categoria: Portate - Carne



## Informazioni Generali

**Preparazione:** 15 min  
**Cottura:** 75 min  
**Dosi per:** 4 persone  
**Costo:** Basso  
**Difficoltà:** Bassa

L'arrotolato di vitello con verdure è un secondo piatto di carne gustoso accompagnato da verdure stufate morbide e saporite perché cotte insieme al sugo dell'arrosto. La farcitura dell'arrotolato invece è preparata con mollica di pane, prezzemolo, pancetta e parmigiano grattugiato. L'ideale per questa ricetta è utilizzare una pentola da forno, dotata di apposito coperchio, che però può essere utilizzata anche sul fornello. Grazie a questo tipo di cottura i sughi e il vapore sprigionati durante la cottura rimangono all'interno del tegame. Così l'arrotolato di vitello e le verdure cuoceranno insieme insaporendosi e non servirà aggiungere altro liquido durante la cottura.

Si ringrazia **Accademia Mugnano** per la fornitura della pentola "Aladino".



## Ingredienti

» <b>Carne bovina</b> fesa di vitello un'unica fetta di 1 kg	» <b>Pepe</b> q.b.
» <b>Olio di oliva</b> extravergine 3 cucchiaini	» <b>Prezzemolo</b> tritato 2 cucchiaini
» <b>Pancetta</b> affumicata 80 gr	» <b>Sale</b> q.b.
» <b>Pane</b> mollica 70 gr	» <b>Uova</b> 2 tuorli
» <b>Parmigiano Reggiano</b> 60 gr	» <b>Vino</b> bianco 250 ml

## Per le verdure

» <b>Carote</b> baby 200 g	» <b>Fagiolini</b> 200 g	» <b>Patate</b> medie 3
» <b>Cipolle</b> una	» <b>Olio di oliva</b> extravergine 2 cucchiaini	» <b>Sale</b> q.b.

## Preparazione



Mondate le verdure, tagliate a cubetti le patate e spuntate i fagiolini (1). Battete la carne ed eliminate eventuali parti grasse o cartilagini, poi salate e pepate (2). Mettete in ammollo la mollica del pane in acqua tiepida (3).





Una volta ammorbidita, strizzate la mollica e ponetela in una ciotola assieme alla pancetta affumicata tritata finemente (4), il parmigiano grattugiato, i tuorli d'uovo (5), il prezzemolo tritato, il sale e il pepe (6).



Amalgamate per bene gli ingredienti (7) e poi stendeteli sulla carne, lasciando tutto intorno un bordo di 2-3 cm (8). Arrotolate, poi, la carne su se stessa (9).



Quindi legatela con uno spago da cucina (10) (guarda come legare un arrosto cliccando [qui](#)). Mettete 3 cucchiari di olio di oliva nella pentola, aggiungete l'arrocolato e fatelo rosolare a fuoco vivace su tutta la superficie (11-12).



Nel frattempo fate leggermente scottare le verdure in un tegame con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva poi salate (13). Quando l'arrocolato sarà ben dorato, aggiungete in pentola il vino bianco (14) e le verdure precedentemente scottate (15).



Una volta aggiunte tutte le verdure (16), coprite il tegame con l'apposito coperchio che permetterà una cottura senza dispersione di vapore. Gli ingredienti all'interno, cuoceranno per circa 60 minuti a fuoco dolce senza l'aggiunta di acqua. Saranno i succhi stessi della carne e delle verdure a procurare il giusto grado di umidità che renderà la carne cotta, tenera ma al tempo stesso non legnosa (18). Se non avete una pentola simile, coprite un tegame da forno con della stagnola e cuocete il tutto per circa 60 minuti in forno a 180°. Trascorsa l'ora, punzecchiate l'arrosto con uno stuzzicadenti per verificarne la cottura: se i liquidi che fuoriusciranno saranno trasparenti la carne sarà cotta. Spegnete il fuoco e lasciate riposare la carne per circa 10 minuti al caldo, poi tagliate l'arrocolato a fette e servitelo assieme alle verdure stufate.

Si ringrazia [Accademia Mugnano](#) per la fornitura della pentola "Aladino".

### Consiglio

Non preoccupatevi se durante la cottura fuoriuscirà del ripieno dall'arrocolato, perché non farà altro che insaporire le verdure in cottura.