



LA SPORTA

Il rifiuto a produrre e consumare l'infelicità del mondo

La Comunità della Sporta, Via L. da Vinci 35 - Lecco
tel. 0341.287691 renzo59@tiscali.it

SECONDI PIATTI CARNE

Controfiletto di bovino adulto con verdure

X 4/6 persone

800 gr. di lombo "pezzo unico", farina, mezzo bicchiere d'olio d'oliva, sale e pepe, patate, carote, finocchi, sedano e rapa, piselli cavolfiore, cime di rapa tutto bollito "al dente".

In una casseruola riscaldare l'olio, rosolare la lombata, spolverizzare di farina. Condire con sale e pepe, infornare a forno caldo, cuocere per 30 minuti. Disporre la carne sul piatto di portata con il contorno delle verdure calde e irrorate con il sugo di cottura al quale avrete aggiunto una noce di burro.