

# *Blanquette esotica*

## *Ingredienti*

Per 4 persone

800 g di tendine di vitello o spalla di vitello, o misto di entrambi, tagliato a pezzetti

un po' d'olio

3 carote

2 cipolle

2 spicchi d'aglio (facoltativo)

1 baccello di vaniglia

40 g di farina

1 tuorlo d'uovo

30 cl di latte di cocco

1 succo di limone

prezzemolo

1 bouquet garni, oppure un dado vegetale

## *Preparazione*

Dividere a metà il baccello di vaniglia, raschiare e conservare i semi.

In una pentola o in un forno olandese, scaldare l'olio a fuoco abbastanza alto e rosolare i filet mignon tagliati a pezzi, con il baccello di vaniglia.

Girare più volte i pezzi di carne per farli cuocere su tutti i lati (5-6 minuti).

Nel frattempo sbucciate e tagliate a fettine le carote e le cipolle. Aggiungeteli alla carne.

Salare e pepare la carne, cospargere di farina.

Mescolare bene per distribuirlo sulla carne.

Aggiungere 1/2 l d'acqua in cui è stato diluito il dado (con l'acqua calda del rubinetto è più semplice) e le carote.

Coprite e fate cuocere a fuoco basso per 50 minuti.

Sbattere il tuorlo d'uovo con il latte di cocco, i semi di vaniglia e il succo di limone.

Versare il composto sulla carne e mescolare senza far bollire.

Servire cosperso di prezzemolo.

## *Accompagnamento*

Servito con riso.

La stessa ricetta può essere fatta per qualsiasi pezzo di maiale tagliato a cubetti, pollo tagliato a pezzi o pesce.