Capra in umido

FACILEeBUONO

1 kg. carne di capra a pezzi
vino rosso (barbera)
olio d'oliva
2 cipolle tritate
2 fese d'aglio
alloro
4 pomodori secchi tritati
sale
pepe o peperoncino
olive o funghi secchi

Dal gusto unico e particolare

Laviamo la carne e asciughiamola.
Adagiamola in un recipiente e ricopriamola con il vino.
Lasciamola marinare in frigorifero per 2 giorni.
Eliminiamo il vino, sciacquiamo la carne e asciughiamola.
Rosoliamo la carne in un poco d'olio, togliamola e nella pentola soffriggiamo la cipolla, l'aglio, l'alloro e i pomodori secchi.
Rimettiamo i pezzi di carne e aggiungiamo uno spruzzo di vino rosso, sale e peperoncino.
Copriamo e proseguiamo la cottura a calore moderato per 2 ore.
Se necessario correggiamo con un poco di vino o acqua a seconda del sapore.
Verso fine cottura aggiungiamo alcune olive o funghi secchi ammorbiditi in acqua tiepida.

Ecco la ricetta di come cucinare la capra in umido dal gusto unico e particolare.

Riscoperta e valorizzata sempre più come prodotto indigeno sano e naturale. Il suo habitat ideale è rappresentato dalle Valli superiori del Canton Ticino, ma se ne trovano anche nella Val di Muggio, in Val Colla e nelle vallate delle Provincie di Varese e Como. Parlo della capra "Nera di Verzasca" una volta la maggiore risorsa per numerose famiglie contadine.