

# Controfiletto Di Bue Del Pietro

In una terrina di coccio preparare una marinata composta: 1 cipolla tagliata a rondelle, 1 gambo di sedano pure a rondelle, 1 carota tagliata a fettine, 2 cucchiari di olio dietetico, mezzo litro di vino bianco secco. Nella marinata pronta inserire il controfiletto di bue che si lascerà macerare per otto ore circa, rivoltando di tanto in tanto. Quando la carne avrà assorbito i profumi prendere una casseruola di cui il pezzo di carne non occupi più dei 2/3 della capacità e porla a scaldare sul fuoco moderato finché non abbia raggiunto il giusto grado di calore. Sistemarvi il controfiletto facendolo rosolare da ambo le parti e subito dopo aggiungervi un mestolo della marinata. Continuare la cottura per 20 minuti circa, in maniera che, al taglio, la carne sia ben rosata all'interno. Nel frattempo versare la marinata con i suoi legumi in un tegame, ridurre il liquido a circa 2/3 e passare il tutto al setaccio. Affettare a questo punto il controfiletto, accavallarne le fette e ricoprirle della salsa composta dalla marinata.

## Ingredienti

1 Controfiletto Di Bue Disossato Di 1000 G  
1 Cipolla  
1 Carota  
1 Gambo Sedano  
2 Cucchiari Olio D'oliva Dietetico  
1 Foglia Alloro  
Sale  
Pepe  
50 Cl Vino Bianco Secco

## Note

Preparazione: 30 minuti.