



#### INGREDIENTIAS

2kg charn fratem cua-bov  
 1 tschagula  
 2 carottas  
 1 agl  
 1 seller pitschen  
 quadrels charn portg  
 sal e paiver  
 4 tschaduns paintg  
 2 dl vin alv  
 800 grams tomatas mundadas  
 2 tschaduns concentrat tomata  
 5 dl buglion da verdura  
 1 peperoncini taglià fin  
 20 grams tschigulatta naira  
 2 tschaduns ivettas  
 1 presa chanella  
 2 tschaduns nuschejl da pinia

### Fratem cua-bov

Lavar la charn cun aua freida. Sientar e cundir bain cun sal e paiver. Tagliar tschagula, carottas, seller, agl en quadrels. Stgaurdar il paintg en ina chazzetta da brassar e brassar en purziuns la charn. Auzar la charn brassada ord la chazzetta. Brassar ils quadrels da charn portg e lura agiuntar las verduras tagliadas. Cura che la verdura è brassada, agiuntar la charn bov e brassar curt vinavant e lura derschentiar cun il vin alv. Laschar coier in mument tar auta temperatura.

Agiuntar las tomatas ed il concentrat da tomata ed era il buglion da verduras a la charn, cundir cun sal e paiver e cun il peperoncini taglià fin.

Laschar coier tut durant 3,5 uras tar temperatura bassa. La charn sto esser loma e sa schliar dal oss. Tenor gust agiuntar buglion. Sgrattar la tschigulatta naira. Stgaurdar il nuschejl da pinia en ina chazzetta senza grass. Laschar da la vart. Auzar ord la sosa la charn e tschentiar en furn la charn. Maschadar la tschigulatta e las ivettas en la sosa. Derscher questa sur il fratem cua- bov. Garnir cun il nuschejl da pinia.