



INGREDIENZAS

per 4 personas:

- 800 g fratem ansiel cun oss
- 1 tschagula
- ½ por
- 2-3 carottas
- 1 pastinac
- ¼ seller
- 2-3 cons d'agl
- salvgia
- rosmarin
- 2 fegls d'arbaja
- groffels
- outras ervas tenor gust
- 1-2 dl vin cotschen
- farina
- ieli u grass da paintg
- buglion
- sal
- groma

Fratem d'ansiel

Ina spezialitad da Nadia Deplazes

Stgadar l'ieli u il grass da paintg en ina chazzetta da brassar auta, metter tiers salvgia e rosmarin. Salar la charn, sterner suravi 2 tschaduns gronds farina e dar ina brassada. Manizzar fin la tschagula, il por, las carottas, il pastinac, il seller, l'agl ed agiunscher a la charn. Stizzar cun il vin. Metter tiers il buglion, tant che la charn è gist cuverta. Agiunscher ils fegls d'arbaja, in pèr groffels u outras ervas tenor gust. Laschar coier bufatg var 1 fin 1 ½ ura. Prender or la charn e las carottas, metter en ina stgadella e tegnair chaud en il furnel. Purar il rest per far sosa, cundir tenor gust, eventualmain engrossir cun maizena, agiunscher groma. Servir cun buglia da tartuffels e verdura.