

IRISH STEW

A traditional lamb-based dish

Ingredients for 4 people

- 1.5 kilogrammes of leg (or shoulder) of lamb
- 1 kilogramme of potatoes
- 500 grammes of onions
- 1 spoonful of parsley
- 1 pinch of thyme
- salt and pepper (as much as is necessary)
- 0.3 litres of water

Preparation

1. After boning the meat and getting rid of the fat and gristle, cut it into large pieces;
2. Put the meat and the vegetables into the “saucepan”, season well, adding the potatoes at the end;
3. When the water is boiling lower the heat and cover the “saucepan” with a sheet of tin-foil which has already been buttered;
4. Cook over a low flame for 2 hours and stir every so often;
5. Add or take away the water, if necessary.

STUFATO IRLANDESE

Un piatto tradizionale fatto con l'agnello.

Ingredienti per 4 persone

- 1 Kg e ½ di cosciotto d'agnello (o spalla)
- 1 Kg di patate
- 500 gr. di cipolle
- 1 manciata di prezzemolo
- 1 pizzico di timo
- sale e pepe (quanto basta)
- 0,3 l d'acqua

Preparazione

1. Dopo aver dissossato la carne ed eliminato grasso e nervi, tagliare in grossi pezzi;
2. Mettere la carne con le verdure in un grosso tegame, condire abbondantemente, aggiungendo infine le patate;
3. Quando l'acqua bolle, abbassare la fiamma e coprire il "marmitta" con un coperchio precedentemente imburrato;
4. Cuocere a fuoco basso per 2 ore e mescolare di tanto in tanto;
5. Aggiungere o togliere acqua se necessario.