

La bistecca

Vale la pena infine spendere due parole su una delle preparazioni forse più banali e tuttavia più diffuse e consumate. Con il termine “bistecca” si intende la classica fettina oppure una fetta di carne tagliata molto spessa dal controfiletto con il filetto attaccato.

Perché la bistecca non perda tutti i suoi liquidi e diventi dura, è necessario che la padella antiaderente o la piastra sulla quale si intende cuocerla sia caldissima e leggermente unta d’olio (magari con l’ausilio di un batuffolo di cotone). Prima di essere girata sull’altro lato la bistecca deve essere ben cotta dal primo e, come sempre, bisogna fare attenzione a non pungerla con la forchetta altrimenti i suoi succhi escono e la bistecca, come ormai abbiamo capito, si indurisce. Solo a fine cottura si aggiusta di sale e pepe.

Il tempo di cottura varia naturalmente dallo spessore della carne e dai gusti, ma io vi consiglio di non cuocerla mai troppo se volete che rimanga morbida e non perda troppo del suo sapore.

Quando si parla di bistecca poi bisognerebbe essere più precisi e distinguere tra:

- nodini e cotolette: bistecche con l’osso
- fettine: bistecche senz’osso
- tournedos: ricavate dal centro del filetto del vitellone, con forma rotonda
- châteaubriand: anch’esse ricavate dal centro del filetto del vitellone, ma spesse 4-5 cm
- tagliate: ricavate dal lombo, in tagli spessi
- lombatine: ricavate dalla lombata
- costate: anch’esse dalla lombata, ma con l’osso e di grosso spessore
- fiorentina o T-bone steak o porterhouse: se la costata comprende anche il filetto
- entrecôte: costata senz’osso

La carne cruda

La carne cruda, sotto forma di **tartare** (carne macinata) o di **carpaccio** (fettine sottilissime), viene solitamente consumata nei periodi più freddi ed è sconsigliato prepararla in estate, quando le alte temperature facilitano la proliferazione di batteri che possono risultare dannosi per la salute.

Si utilizza solitamente carne di manzo che viene poi condita con olio, limone, sale e pepe. Naturalmente si possono aggiungere a piacere aglio, senape e, nel caso del carpaccio, si può guarnire la carne con dei porcini freschi affettati sottilmente o con delle scaglie di formaggio stagionato.



Petto d'anatra al profumo di arancia e timo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 800 g di petto d'anatra
- 4 arance
- 2 dl di olio extravergine d'oliva
- 80 g di sedano bianco
- 80 g di carota, 80 g di peperoni gialli
- 80 g di peperoni rossi, 80 g di zucchine
- 0,2 dl di aceto balsamico
- timo
- sale e pepe

Insaporite i petti d'anatra con sale, pepe, timo e la buccia d'arancia grattugiata e rosolateli in una padella con l'olio già caldo partendo dalla parte della pelle.

Una volta formata la crosticina, trasferite i petti d'anatra in una teglia e terminate la cottura in forno a 180°.

A fine cottura lasciate riposare per un paio di minuti i petti, sollevandoli leggermente dalla teglia per far scolare i liquidi e il sangue in eccesso.

Nel frattempo, tagliate le verdure in piccoli pezzi e saltatele in padella con l'olio e alcune foglioline di timo; toglietele dal fuoco quando sono ancora croccanti e conditele con l'aceto balsamico.

Scaloppate i petti d'anatra in fette abbastanza spesse, disponetele in un piatto da servizio accanto alle verdure e salsatele leggermente con la citronette che avrete ottenuto emulsionando dell'olio con del sale e il succo delle arance.

