



GLI ARROSTI

Fin dai tempi più remoti la carne è stata ritenuta alimento fondamentale dell'alimentazione umana : gli uomini primitivi erano dediti alla caccia per il loro sostentamento. Anche oggi la carne viene considerata pietanza per eccellenza : il piatto di carne è al centro sia del pranzo " elegante " che di quello quotidiano ,con un'infinità di modi di cucinarlo. Vorrei dedicare questa sezione agli arrosti, un modo di cuocere la carne conservandone i succhi interni, equilibrando il calore del fuoco con le dimensioni della carne : il fuoco vivo della rosolatura favorisce la formazione di una crosticina che sigillando il pezzo impedisce la fuoriuscita dei succhi, in un secondo tempo la cottura a fuoco moderato e l'attenzione a non pungere la carne con forchette o altri strumenti appuntiti, ci permettono di non perdere alcuna sostanza nutritiva.

Per quanto riguarda il pezzo di carne da usare per un buon arrosto, direi noce o sottonoce, ma anche lonza di maiale o codino di lombo (personalmente evito il lacerto perché un po' troppo asciutto)



ARROSTO ALLA PANNA

Ingredienti per 4 :gr 800-1000 di sottosnoce di vitello

Mezza cipolla, una carotina

Un cucchiaio raso di farina

½ l. di panna

100 gr di burro

2-3 cucchiari d'olio, sale

Rosmarino tritato

In una casseruola mettete a rosolare in olio e burro , un trito di cipolla, carota e rosmarino, infarinate il pezzo di carne e adagiatela nel tegame e fatela colorire uniformemente a fuoco vivo : quando si sarà formata una bella crosticina bagnatela con la panna, abbassate il fuoco e fate cuocere per circa un'ora coperto. Quando l'arrosto sarà cotto, mettetelo su un piatto e raschiate il fondo di cottura diluendolo con pochino di latte, fate sobbollire qualche istante e mettete da parte questa che sarà la salsina di accompagnamento del piatto

Il mio consiglio è di non affettare l'arrosto appena tolto dal fuoco, ma aspettare che sia ben freddo, in questo modo le fettine non si sbricioleranno e saranno più compatte.



ARROSTO PICCANTINO

Ingredienti per 4 : gr 800-1000 di noce o sottosnoce di vitello

Un rametto di rosmarino

½ bicchiere di vino bianco

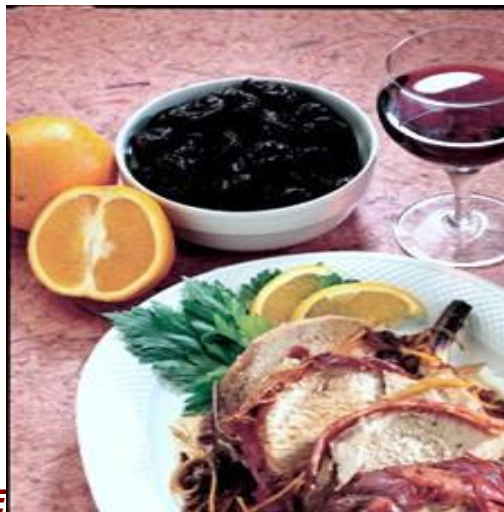
Un cucchiaio di capperi

Un cucchiaio di senape francese

Brodo, olio, burro, sale, pepe

Legate la carne e fatela rosolare in un tegame con olio, burro e rosmarino, poi bagnatela con il vino e quando sarà evaporato copritela con il brodo, mettete il coperchio e lasciatela cuocere per circa un'ora e mezza. Appena pronto, togliete l'arrosto dal tegame e nel fondo di cottura stemperate i capperi tritati, la senape, un mestolino di brodo e fate riprendere il bollore. Regolate di sale e pepe. Al momento di servire versate la salsina sull'arrosto affettato

I romani utilizzavano la senape come conservante, i francesi grazie ai romani la esportarono in Gallia e ne divennero grandi produttori. Il sapore piccante non è presente nei semi della pianta e nemmeno nella polvere macinata, ma si forma quando ad essa viene aggiunta l'acqua. Nella senape francese, la più famosa è quella di Bordeaux, viene poi aggiunta crusca, zucchero e aceto di vino ed è solitamente usata per accompagnare carne, insaccati e salsiccia.



MAIALE IN AGRODOLCE

*Ingredienti per 4-6 : 1,500 kg di carrè di maiale con osso
150gr di speck a fettine
40 gr di zucchero di canna
5 prugne secche snocciolate, 2 arance
50 gr di burro
Una costa di sedano, una cipolla
Bacche di ginepro, sale, pepe
½ l. Vino bianco, 1/2 l. aceto di vino rosso
Olio*

Preparate la marinata facendo bollire per 10 minuti il vino, l'aceto, mezzo litro d'acqua, cipolla, sedano, un cucchiaino di ginepro e la scorza ben lavata di un'arancia: fate raffreddare e versate sulla carne posta in una ciotola, lasciando in infusione per 5 ore. Trascorso questo tempo, scolate il carrè, salatelo, pepatelo, e rivestitelo con lo speck, legando poi con del filo da cucina. Ponetelo in un tegame da forno con le verdure della marinata e irrorate tutto con dell'olio: passate in forno a 180° per circa un'ora e mezza, bagnando con la marinata spesso per evitare che secchi. Nel frattempo riducete a filetti la scorza dell'altra arancia e sminuzzate le prugne. Sfornate l'arrosto ormai cotto e filtrate il suo fondo di cottura; in una casseruola, mettete il burro e lo

zucchero di canna, fate caramellare un po', quindi unite il sugo d'arrosto, le prugne e i filetti d'arancia. Portate a bollore facendo ridurre e versatela bollente sul carrè disposto sul piatto da portata.



ARISTA AL FORNO

*Ingredienti : kg 1,500 di lombata di maiale
Sale grosso, rosmarino, salvia tutti tritati
Un cucchiaino di pepe nero in grani
Fettine di lardo per bardare la carne
Olio, aglio*

Massaggiate la lombata con il trito di sale grosso, rosmarino, salvia, pepe in grani e aglio ; praticate delle incisioni di circa 3-4 cm e infilatevi con il dito i battuto, poi avvolgete la carne con il lardo, legatela, ponetela in una casseruola, irroratela d'olio e infornatela per un'ora e quarantacinque minuti a 200° rigirandola spesso

Il mio consiglio, mezz'ora prima che al carne sia pronta, circondatela con tocchetti di patata che grazie all'intingolo della carne risulteranno saporitissimi



MANZO AL PROFUMO DI ALLORO

*Ingredienti per 6 : 1,500 gr di fesone di spalla
400 gr di vino bianco secco
200 gr di pancetta tesa a fette
100 gr di panna, una cipolla*

70 gr di burro, 15 foglie di alloro

Prezzemolo, brodo, sale, pepe nero in grani

Bardate la carne con le fettine di pancetta, legatela: fate rosolare in un tegame burro, cipolla tritata, un cucchiaino di pepe in grani e alloro, unite la carne e lasciate che si colori da tutti i lati, senza pungerla con la forchetta per evitare che i succhi fuoriescano. Irrorate con il vino, coprite e lasciate cuocere per circa 2 ore a fuoco medio, bagnando di tanto in tanto con il brodo. Al termine della cottura, unite la panna lasciando sobbollire qualche minuto, poi filtrate il sughetto recuperando i grani pepe, regolate di sale. Eliminate lo spago dallo stufato, affettate e versate la salsina cospargendo con i grani di pepe



FILETTO IN CROSTA

Ingredienti per 6 :1 kg. Circa di filetto di vitello

500 gr di pasta sfoglia

500 gr di asparagi

200 gr di panna

Una cipolla, uno scalogno

100 gr di prosciutto cotto a fette

50 gr di burro, aglio, timo, maggiorana

Brodo, vino bianco, olio, sale pepe, un uovo

Ponete la carne in una pirofila, salate, pepate, unite la cipolla a tocchetti, timo, maggiorana e 5-6 cucchiaini d'olio. Infornate a 200° per 50', bagnando a metà cottura con un po' di vino bianco. Intanto pulite gli asparagi, e lessateli in acqua salata, tenete da parte le punte e fate rosolare i gambi tagliati a rondelle in burro, scalogno tritato, sale e pepe. Bagnate con la panna e quando sarà addensata frullate tutto per ottenere una salsina densa. Stendete la pasta sfoglia a rettangolo e bucherellatela. Affettate il filetto sfornato e già freddo, spalmando tra una fetta e l'altra la crema d'asparagi, ricomponendo l'arrosto. Coprite con le fette di prosciutto e allineate su questo le punte d'asparagi. Spennellate con l'uovo sbattuto la pasta e richiudetela sigillando bene. Pennellate con l'uovo anche tutto l'esterno, bucherellate e mettete in forno a 220° per 30' minuti circa



ARROSTO ALL'OLIO

Ingredienti :kg 1,500 di fesone di spalla

Olio, un grosso limone, sale

Massaggiate con il sale il pezzo di carne : mettetelo in una casseruola con un bicchiere e mezzo di olio e il succo di un bel limone (se fosse piccolo usatene due). Coprite la casseruola con un foglio di carta forno e poi appoggiatevi il coperchio, ben chiuso. Mettete la casseruola sul fuoco basso per circa tre ore, senza mai scoperchiare, né girare la carne. Appena pronto, affettate non troppo sottili e bagnate con il fondo di cottura.

Questo arrosto, semplicissimo da fare anche per le meno esperte, risulta molto gustoso, ed inoltre vi permette di dedicarvi ad altro mentre cuoce



ARROSTO FARCITO ALLE VERDURE

Ingredienti per 4-6: kg 1,500 di sottofesa o lombata di vitello

Una carota, una zucchina, due cipolle, due pomodori

Due costole di sedano,

pangrattato, sale, pepe

timo e rosmarino

un bicchiere di vino bianco, brodo, olio

30 gr di burro

Affettate sottili le cipolle e fatele stufare con un cucchiaino d'olio, bagnandole con un 3-4 cucchiaini di brodo. In un tegame fate rosolare la carne con 4-5 cucchiaini d'olio finchè sarà dorata uniformemente: trasferitela nel tegame delle cipolle, bagnate con il vino e attendete che evaporino. A questo punto aggiungete sedano ,carota, zucchina tritati, i pomodori a pezzetti, timo e rosmarino, sale e

pepe . proseguite la cottura per un' ora circa bagnando con il brodo. Quando sarà cotto mettetelo a raffreddare e intanto eliminate gli aromi dal fondo di cottura e frullate le verdure tenendo da parte il sughetto. Tagliate l'arrosto a fette abbastanza spesse lasciandole unite sul fondo e tra una e l'altra spalmate il composto di verdure, Avvolgete la carne in un foglio d'alluminio, chiudete bene e passate in forno a 200° per 20 minuti. Fate sciogliere nel sughetto il burro e lasciate restringere : al momento di servire versatelo sulla carne



STRACOTTO AL BAROLO

Ingredienti per 6 : 1-1,200 di punta di culaccio di bue in un pezzo solo

50 gr di burro

1 cipolla

100 gr di pancetta o lardo in un pezzo solo

Brodo, farina

Marinata : 700 ml di barolo

Un gambo di sedano, 1 cipolla, 1 carota tagliati tutti a pezzi

1-2 spicchi d'aglio pestati

1 foglia di alloro, un rametto di rosmarino, 3-4 grani di pepe

Steccate la carne con 70 gr di pancetta, legatela e tenetela in infusione tutta la notte nella marinata. Trascorso questo tempo, rosolate nel burro la cipolla e la pancetta rimanente tritate, infarinate la carne e fatela dorare uniformemente. Aggiungete la marinata , coprite e lasciate cuocere a fuoco basso almeno 3 ore, bagnando con il brodo se occorresse. A cottura ultimata passate al passaverdure il sugo e versatelo sullo stracotto affettato.



POLPETTONE DELLA MAMMA

Per chiudere vi do la ricetta semplice, semplice del polpettone che faceva la mia mamma, pur essendo fatto con carne macinata, affettandolo vi accorgete che resta molto compatto assomiglia tanto ad un arrosto, c'è un trucchetto

Chiedete al vostro macellaio 1 kg di macinato e fatelo ripassare 3- 4 volte nella macchina. Impastatelo con 3-4 uova, dipende dalla grandezza, 2 cucchiari di parmigiano grattugiato, prezzemolo tritato, sale, pepe e un pugno di mollica di pane bagnata nel latte, strizzata bene e sbriciolata. Questo impasto va lavorato a lungo, come se fosse una pasta di pane, per ottenere un composto omogeneo. Stendetelo con le mani umide su un foglio di carta forno e farcitelo a piacere. Qualche suggerimento : una frittatina e degli spinaci passati al burro e tritati, o con dei carciofi affettati sottili e stufati in burro e uno spicchetto d'aglio, oppure una bella fetta di mortadella tagliata doppia e della fontina, o prosciutto di praga e scamorza affumicata insomma tutto ciò che preferite. Aiutandovi con la carta forno e le mani sempre umide d'acqua chiudete bene il vostro polpettone, passatelo nell'albume di un uovo battuto e immediatamente nel pan grattato. Ponetelo in una teglia da forno imburrata generosamente e infornate a 180° per circa un'oretta, bagnando con del vino bianco di tanto in tanto per evitare che secchi troppo.

