

# Braciola alla piastra

La **braciola alla piastra** è una preparazione di cucina in apparenza semplice, ma che richiede numerosi piccoli accorgimenti per riuscire alla perfezione donandoci una carne gustosa, morbida, ricca di sapore.

Per una buona cottura della **braciola alla piastra** è necessario innanzitutto dotarsi di un buon taglio di carne. Deve essere alta da 1 a 3 centimetri ed avere spessore uniforme. Un po' di grasso aiuta a mantenere morbida la carne durante la cottura. Può essere sempre tolto in seguito.

Il tempo di cottura, dipende dallo spessore e dal tipo di carne. Il maiale dovrà essere ben cotto, il vitello può essere lasciato più al sangue. Imparate a regolarvi con l'esperienza, ma se la carne è sottile può essere sufficiente anche la metà del tempo di cottura indicato.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **200Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 2 bracirole di maiale o di vitello
- 1 rametto di rosmarino
- 2 spicchi di aglio
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Tirare fuori la carne dal frigorifero almeno mezz'ora prima della cottura, altrimenti sarà troppo fredda e messa a contatto con la piastra bollente ne abbasserà la temperatura. Se è presente uno strato di grasso esterno inciderlo con un coltello praticando 2-3 tagli in verticale, altrimenti la carne si arriccherà durante la cottura.
- Tamponare la carne con carta da cucina, sia per eliminare eventuali residui di osso, sia per eliminare l'acqua, che impedisce una buona cottura.
- Lavare il rosmarino e tamponarlo con carta da cucina. Spellare l'aglio e affettarlo.
- Scaldare su fiamma viva una bistecchiera o una padella in metallo, purché abbia un fondo spesso ed uniforme. Mentre si sta scaldando unire un filo d'olio ed asciugarlo con carta da cucina.
- Quando la piastra sarà ben calda comincerà ad emettere un lieve fumo, appena percettibile. E' il momento di mettere la carne al fuoco.
- Lasciarla cuocere per 2 minuti, senza toccarla. Mantenere la fiamma piuttosto vivace. Non deve ne comparire acqua sul fondo della piastra (temperatura troppo bassa), ne fumare eccessivamente (temperatura troppo alta). In entrambi i casi la cottura ne risulterebbe compromessa. Se si devono cuocere più bistecche contemporaneamente procurarsi una piastra di adeguate dimensioni da scaldare su fiamma alta, altrimenti cuocerne una alla volta.
- Trascorsi i 2 minuti, alzare un lembo della carne per valutare lo stato di cottura. Deve essere ben dorata e presentare le classiche striature brune, segno che la cottura è avvenuta correttamente.
- Girare la carne senza utilizzare utensili che possono pungerla, altrimenti si favorisce la fuoriuscita dei succhi interni, a discapito della morbidezza, e lasciar scottare il secondo lato come si è fatto con il primo.
- A questo punto girare nuovamente la carne, unire il rametto di rosmarino spezzettato, gli spicchi d'aglio e salare. Lasciarla cuocere per 3 minuti, quindi girarla. Far cuocere anche questo lato per 3 minuti, quindi la carne dovrebbe essere pronta. Attenzione ai tempi indicati: variano a seconda dello spessore e del tipo di carne che state utilizzando. Ci vorrà un po' di esperienza per capire il tempo giusto.
- Terminata la cottura mettere la carne in un piatto o in una teglia, condire con un filo d'olio, una macinata di pepe e coprire con carta stagnola (alluminio). Lasciarla riposare per un paio di minuti per permettere ai succhi che sono concentrati al centro della bistecca di ridistribuirsi contribuendo a rendere la carne più uniformemente morbida.
- Servire.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Peperonata, insalata mista, cipolline in agrodolce, melanzane.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE



Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Se avete tempo potete marinare la carne per una mezz'ora prima di cuocerla. Metterla in una ciotola assieme a vino bianco secco, olio extravergine di oliva, sale, pepe, aglio affettato e rosmarino. Prima di mettere la carne al fuoco scolarla bene.