SPEZIANA

CONSIGLI DI CUCINA

Tel 351 7042537
infocascinaspeziana@gmail.com
htttps://www.cascinaspeziana.it

ALCUNI SUGGERIMENTI GENERALI

La caratteristica genetica della razza chianina è quella di offrire una carne magra, ma al tempo stesso saporita ed apprezzabile alla masticazione.

Queste qualità vengono esaltate dal modo in cui i nostri animali sono allevati: nati e cresciuti in un ambiente naturale che ne stimola lo sviluppo equilibrato.

Allo stesso modo, per gustare a tavola la bontà unica di questa carne, occorre imparare alcune regole di cucina che ne rispettino le caratteristiche naturali.

Nelle pagine che seguono vi accompagnerò alla scoperta della chianina, fornendovi alcune ricette di base, che vi aiuteranno a prendere confidenza con questa carne straordinaria. Potete integrarle e adattarle ai vostri gusti e alla vostra creatività.

Ma prima di indossare il grembiule, è bene fissare alcune regole fondamentali che dovete sempre rispettare.

- La carne chianina ama **la griglia e il fuoco di brace**. Se sai usare questo tipo di cottura, preferiscilo agli altri.
  Se invece non hai questa possibilità, non ti preoccupare: nelle pagine che seguono lavoreremo in una normale cucina casalinga, con forno e fornelli, e useremo solo strumenti quotidiani: la padella (meglio se di ghisa), per bistecche costate e hamburger; il tegame, per spezzatino, brasato e ragù; la pentola da forno con coperchio per arrosti, tagliata e roastbeef; infine il pentolone per il bollito
- **Limita i condimenti**, almeno nelle prime fasi della cottura. Un po' di olio extravergine di oliva, sale e pepe vanno benissimo. In alcuni casi ti suggerirò di cuocere la carne completamente senza condimento e di aggiungere solo alla fine ciò che occorre all'insaporimento.
- Per muovere la carne usa preferibilmente cucchiai e spatole, soprattutto all'inizio della cottura. **Evita le forchette** che potrebbero forare la superficie della carne, lasciando fuoriuscire i preziosi succhi che la mantengono morbida e gustosa durante la cottura.
- **Calcola bene i tempi** di preparazione: se conservi la carne nel congelatore, attendi fino a che non si sia completamente scongelata prima di procedere alla cottura. Alcuni tagli che ti indicherò in seguito, necessitano di una cottura lenta e prolungata: possono richiedere fino a 3 ore di preparazione; rispettale! I tempi di cottura che troverai indicati in queste pagine si riferiscono a tagli di circa 1 kg. Per tagli più piccoli ricordati di ridurre il tempo e di prolungarlo invece per quelli più grandi.

ARROSTO 1

1 kg di REALE/ CAPPELLO DEL PRETE/ SOTTOFESA/ FESONE DI SPALLA

Tempo: 2 ore e 40 minuti

Occorrente:

- Una pentola da forno con coperchio
- Olio extravergine di oliva
- Rosmarino
- Sale e pepe qb

Metti 4 cucchiai di olio extravergine di oliva sul fondo di una pentola da forno. Disponi la carne sull'olio, curando di rigirarla bene affinché risulti unta su tutti i lati. Copri e metti in forno caldo ventilato a 240° per 40 minuti. Estrai la pentola dal forno, aggiungi sale, pepe e rosmarino. Ricopri e cuoci in forno ventilato a 140° per 2 ore. Lascia raffreddare completamente la carne prima di affettarla e disponila su un piatto da portata. Appena prima di servire in tavola, poni sul fornello il tegame con il sugo di cottura, fallo restringere e irrora abbondantemente le fettine di arrosto.

ARROSTO 2

1 kg di NOCE/ FUSELLO/ MAGATELLO/ SPINACINO/ CODONE

Tempo: 2 ore e 10 minuti

Occorrente:

- Una pentola da forno con coperchio
- Olio extravergine di oliva
- Rosmarino
- Sale e pepe qb

Metti 4 cucchiai di olio extravergine di oliva sul fondo di una pentola da forno. Disponi la carne sull'olio, curando di rigirarla bene affinché risulti unta su tutti i lati.

Copri e metti in forno caldo ventilato a 240° per 40 minuti. Estrai la pentola dal forno, aggiungi sale, pepe e rosmarino. Ricopri e cuoci in forno ventilato a 140° per 1 ora e 30 minuti. Lascia raffreddare completamente la carne prima di affettarla e disponila su un piatto da portata. Appena prima di servire in tavola, poni sul fornello il tegame con il sugo di cottura, che farai restringere a fuoco vivace. Irrora abbondantemente le fettine di arrosto con il sugo.

SPEZZATINO

Tempo: 2 ore e 30

Occorrente:

- Un tegame con coperchio
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe
- Vino bianco
- Polpa di pomodoro
- Patate (o altra verdura a piacimento)

In un tegame scalda a fuoco vivace 4 cucchiai di olio extravergine di oliva. Disponi sull'olio già caldo i pezzetti di carne e falli rosolare su tutti i lati per 10 minuti senza abbassare il fuoco. Quando la carne avrà assunto un bel colore marrone, regola di sale e pepe. Sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco. Quando il vino sarà evaporato, aggiungi 6 cucchiai di polpa di pomodoro, copri la pentola e regola il fuoco al minimo. Cuoci per almeno 2 ore, mescolando di tanto in tanto.

Dai un'occhiata: lo spezzatino è pronto! Se vuoi completare il piatto con patate o altre verdure a tuo piacimento, aggiungile ora al tegame e cuocile nel sugo insieme alla carne, per il tempo necessario.

BRASATO

1 kg di BRIONE/ PESCE/ REALE/ CAPPELLO DEL PRETE

Tempo: 3 ore

Occorrente:

- Un tegame con coperchio
- Olio extravergine di oliva
- Cipolla
- Sedano
- Carote
- Vino rosso
- Polpa di pomodoro
- Sale e pepe

Pela e taglia a rondelle 4 carote. In un tegame con 4 cucchiai di olio extravergine di oliva fai soffriggere brevemente un trito di cipolla e sedano. Aggiungi le carote. Alza la fiamma del fornello e disponi la carne sulle carote. Copri il tegame e lascia cuocere a fuoco molto vivace per 5 o 6 minuti. Servendoti di due cucchiai o di spatole, gira la carne, copri e lascia cuocere per altri 5 minuti, senza mai abbassare la fiamma. Continua questa operazione finché la carne avrà assunto un bel colore marrone su tutti i lati poi regola di sale e pepe. Sfuma con un bicchiere di vino rosso. Quando il vino sarà evaporato, aggiungi 6 cucchiai di polpa di pomodoro, copri la pentola e regola il fuoco al minimo. Cuoci per almeno 3 ore. Al termine la carne deve risultare estremamente morbida. Se non lo fosse, prolunga la cottura ancora di mezz'ora

BISTECCA

Fettine di FESA/ SCAMONE/ ROAST BEEF/ NOCE

Tempo: 2 minuti

Occorrente:

- Una padella (possibilmente di ghisa)
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

Ungi il fondo della padella con poche gocce di olio e scalda a fuoco molto vivace. Quando la padella sarà ben calda, disponi le fettine senza sovrapporle. Dopo un minuto, vedrai la superficie della carne diventare lucida. Utilizzando una spatola, gira rapidamente le fettine, senza abbassare la fiamma. Trascorso ancora un minuto spegni il fornello. Lascia riposare un paio di minuti, regola di sale e servi.

In caso di fettine molto sottili, ricorda di dimezzare i tempi

BOLLITO

1 Kg di PUNTA DI PETTO/ BIANCOSTATO/ REALE/ CAPPELLO DEL PRETE/ MUSCOLO/ PESCE

Tempo: 2/3 ore

Occorrente:

- Una pentola con i bordi alti
- Cipolla
- Sedano
- Carota

In una pentola alta e larga metti nell'acqua una carota, una cipolla e un gambo di sedano, con due cucchiai di sale. Porta a bollore. Aggiungi la carne senza mai diminuire la fiamma. Attendi finché la carne non avrà assunto interamente il colorito marrone. Raccogli ed elimina l'eventuale schiumetta che si potrebbe formare sulla superficie dell'acqua. Copri la pentola e lascia cuocere a fuoco bassissimo per due o tre ore. Controlla la cottura. Se la carne è tenera, spegni il fornello, toglila dall'acqua e lasciala raffreddare per un quarto d'ora. Affetta e servi accompagnando con salse.

OSSIBUCHI

1 kg di OSSIBUCHI

Tempo: 3 o 4 ore

Occorrente:

- Un tegame con coperchio
- Olio extravergine di oliva
- Cipolla
- Sedano
- Carota
- Passata di pomodoro

In un tegame fai soffriggere un trito di cipolla carota e sedano in 5 cucchiai di olio extravergine di oliva. Quando le verdure iniziano ad appassire, aggiungi gli ossibuchi, alza la fiamma e copri il tegame. Trascorsi 3 minuti gira la carne e copri nuovamente il tegame. Regola di sale e pepe. Aggiungi un bicchiere di passata di pomodoro. Lascia cuocere a fuoco bassissimo almeno tre ore.

Gli ossibuchi sono pronti quando la carne si stacca dalle ossa

.

TAGLIATA

1 kg di CODONE

Tempo: 45 minuti

Occorrente:

- Una pentola da forno
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

Disponi la carne sul fondo della pentola, senza alcun condimento. Metti la pentola in forno caldo a 240° senza coperchio per 35 minuti. Estrai la pentola, irrora la carne con un poco di olio, regola di sale, copri e attendi 5 o 6 minuti. Affetta la carne e servi.

FETTINE PER TONNATA

1 kg MAGATELLO

Tempo: 2 ore

Occorrente:

- 1 pentola con i bordi alti
- 1carota
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- Sale

In una pentola alta, metti nell'acqua una carota, una cipolla e un gambo di sedano, con due cucchiai di sale. Porta a bollore. Aggiungi la carne senza mai diminuire la fiamma. Attendi finché la carne non avrà assunto interamente colorito marrone. Abbassa la fiamma e copri la pentola. Lascia cuocere a fuoco bassissimo per un'ora e mezza. Estrai la carne dal brodo e lasciala raffreddare completamente. Taglia a fettine sottili e cospargi di salsa tonnata.

ROASTBEEF

1 kg SOTTOFESA/ MAGATELLO

Tempo: 1 ora

Occorrente:

- Olio extravergine di oliva
- Vino bianco
- Aglio
- Ginepro
- Chiodi di garofano
- Sale e pepe

Poni la carne sul fondo della pentola senza alcun condimento e mettila nel forno preriscaldato a 240°, senza coprirla. Mentre la carne cuoce, mescola in una ciotola mezzo bicchiere di olio, mezzo bicchiere di vino bianco, aglio, ginepro schiacciato, chiodi di garofano, sale e pepe.

Dopo 25/30 minuti (20 per il magatello), estrai dal forno la pentola e versa sulla carne il condimento che hai preparato. Copri e attendi fino a completo raffreddamento, rigirando la carne di tanto in tanto. Affetta e servi accompagnato dal sugo di cottura.

HAMBURGER

Tempo: 5 minuti

Occorrente:

- olio extravergine di oliva
- sale

Ungi leggermente una padella (possibilmente di ghisa) e scalda a fuoco molto vivace. Aggiungi gli hamburger. Dopo un paio di minuti, quando la superficie della carne diventa lucida, gira con una spatola, senza abbassare mai la fiamma. Trascorso un altro minuto, spegni tutto e lascia riposare un paio di minuti.

TARTARE

500 g TARTARE

Tempo: 15 minuti

Occorrente:

- 3 tuorli d'uovo
- 3 acciughe
- Olio extravergine di oliva
- Succo di 1 limone
- Sale e pepe

Poni la carne in una ciotola e unisci l'uovo e le acciughe ben sminuzzate. Aggiungi sale, pepe e olio a piacere. Quando è tutto ben amalgamato unisci il succo di limone, mescola ancora bene e servi.
Se ami le ricette gourmet, puoi aggiungere cetriolini e olive tritati finemente, qualche goccia di salsa Worcester e un paio di cucchiaini di senape. Puoi impiattare aiutandoti con un coppapasta e guarnire con scaglie di tartufo e foglioline di prezzemolo

Un suggerimento in più:
Prova la tartare nel risotto. Ti basterà lasciar marinare la carne almeno un'ora con vino bianco, sale, pepe, noce moscata e altre spezie a tuo piacimento e poi unirla direttamente al riso al momento della tostatura