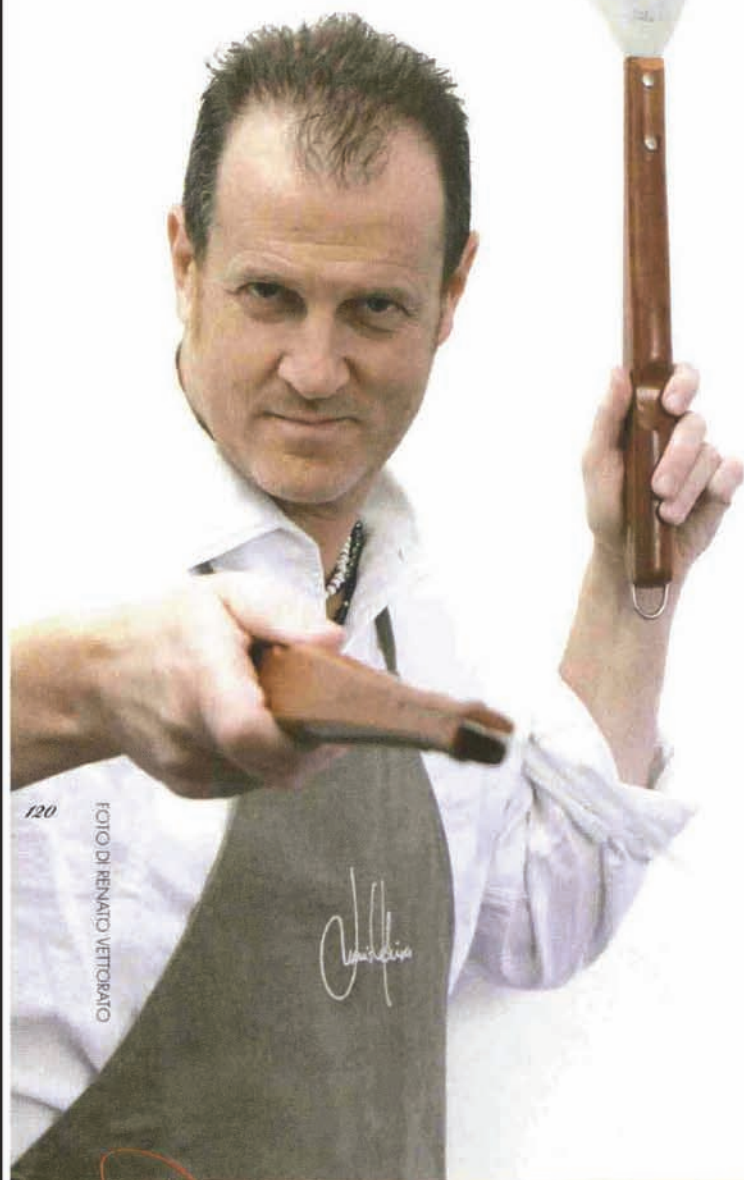


IN PUNTA DI COLTELLO | TUTTI IN PIASTRA



120

FOTO DI RENATO VETTORIATO

# A FERRO E FUOCO

LA FRESCURA DI QUESTE GIORNATE SETTEMBRINE CI INVITA A PREPARARE SUCCULENTI MANICARETTI COTTI ALLA PIASTRA, CHE NE DITE DI SALUTARE DEGNAMENTE L'ESTATE?

di FABRIZIO NONIS e CHIARA MAZZILLI - foto di CLAUDIA GARGIONI (ricette)

Questo mese ci siamo occupati, insieme a Fabrizio Nonis, di carne alla piastra. Una cottura che non è solo dietetica, ma anche gustosa e che vi permetterà di organizzare pranzi e cene all'aperto in compagnia dei vostri amici. I moderni strumenti vi permetteranno di godere del profumo della **carne sul fuoco** ovunque vi troviate, che si tratti di un bel giardino o di una attrezzata cucina. Le ricette di questo mese spaziano dall'intramontabile **spiedino di carne** con verdure, dal gusto delicato, a quello più deciso dell'**arista di maiale** ripiena, una new entry che non deluderà davvero nessuno. Buon appetito a tutti!

## Preparazione della carne e cottura

Nella **cottura alla piastra** il cibo si griglia a contatto con la piastra arroventata di una bisticchiera di ghisa oppure di una pietra ollare. Prima di poggiare la carne sulla piastra riscaldata, asciugatela da eventuali residui di sangue con un panno. I **tempi di cottura** variano da carne a carne e dallo spessore del pezzo stesso (quella **bianca** necessita di un calore più moderato per ottenere una cottura perfetta). Ricordate bene di girare il pezzo di carne da entrambi i lati, fino a ottenere una cottura omogenea

su tutta la superficie della carne. Le carni cotte sulla piastra vengono spesso marinate per un tempo variabile in alcuni intingoli per rendere la carne più tenera e gustosa. Si possono preparare delle **emulsioni** di vino e olio, oppure di limone, sale, pepe e olio e, ancora meglio, si possono aggiungere **odori** come timo, aglio, cipolla, rosmarino e paprika. È possibile condire la carne anche con salse preparate ad hoc come la salsa barbecue, di origine americana, a base di aceto e salsa Worcester.





## Spiedini alle verdure

Ingredienti (per 6 persone)

500 g di sovracoscia di pollo  
250 g di filetto di maiale  
250 g di piccione di vitello  
2 peperoni  
2 zucchine  
150 g di pomodorini  
rosmarino  
paprika dolce  
olio extravergine di oliva  
sale e pepe

Preparazione

**1.** Tagliate la carne a pezzetti di uguale misura e aromatizzate con del sale, del pepe, del rosmarino e un'emulsione di olio e paprika dolce. Fate marinare la carne per circa 5 minuti. Lavate e mondate le zucchine e i peperoni, eliminando le coste bianche interne e i semi. Tagliateli quindi a falde. Lavate e asciugate i pomodorini e tagliateli a listerelle non troppo sottili.

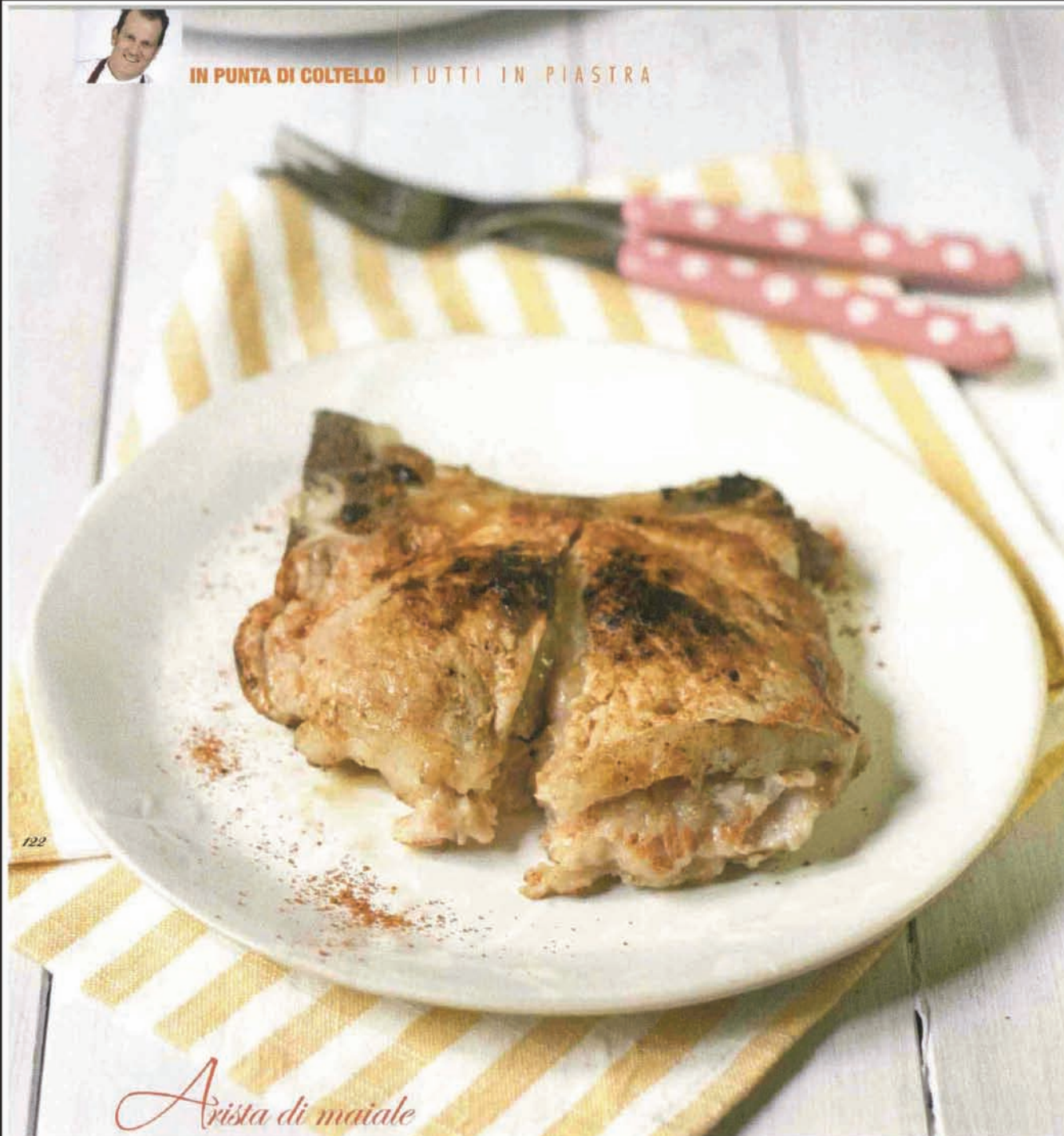
**2.** Fate cuocere sulla griglia le zucchine, i peperoni e i pomodorini per circa tre minuti, affinché non appassiscano. Sempre sulla piastra cuocete a parte e singolarmente i pezzi di carne precedentemente tagliati. Quando saranno cotti, infilate i cubetti di carne in spiedini di legno, alternandoli con le verdure, portate in tavola e servite.







IN PUNTA DI COLTELLO TUTTI IN PIASTRA



## Arista di maiale

Ingredienti (per 6 persone) Preparazione

500 g di arista di maiale (1 kg di fettina di braciola con osso)  
 200 g prosciutto cotto  
 200 g di formaggio Asiago stagionato  
 senape  
 paprika dolce  
 olio extravergine di oliva  
 sale e pepe

**1.** Tagliate la fettina di arista in modo da creare una tasca. Tagliate a dadini il formaggio Asiago e il prosciutto cotto e farcite l'interno della tasca con questi e della senape. Regolate di sale e pepe e chiudete con uno stecchino.

**2.** Spolverizzate l'esterno della fettina di arista con della paprika dolce e condite

con un filo di olio extravergine. Panete la carne sulla piastra, fatta precedentemente riscaldare, girando ripetutamente e delicatamente la fettina e lasciando cuocere bene entrambi i lati (in tutto dovrà cuocere per circa 10-12 minuti). Trascorso il tempo di cottura, ponete su un piatto da portata, spolverizzate con altra paprika e profumate con del pepe. Portate in tavola e servite.