



RICETTE CARNE

carne

In questa pagina parleremo di :

- [Il consumo di carne](#)
- [Carne bianca e carne rossa](#)
- [Metodi di cottura lenta](#)
- [Metodi di cottura veloci](#)

Il consumo di carne

La carne rappresenta una delle principali fonti di proteine nell'alimentazione umana, insieme al pesce e ai latticini. Un tempo il suo consumo era considerato simbolo di benessere economico ed era riservato quasi esclusivamente alle classi agiate, mentre agli strati bassi della società era lasciato il consumo del cosiddetto "quinto quarto", vale a dire tutto quello che concerne le interiora dell'animale, fegato, milza, stomaco, cuore, polmoni e cervello.

Con il passare del tempo questo divario sociale si è attenuato e il consumo di carne, almeno nei paesi industrializzati si è largamente diffuso, al punto da rappresentare paradossalmente un rischio per la salute in alcuni paesi, come ad esempio gli Stati Uniti d'America, dove l'alimentazione basata prevalentemente su cibi altamente proteici (hamburger, hotdog, bistecche di manzo etc, etc) abbinate al consumo di bibite gassate dolci è causa di obesità, soprattutto infantile, e di tutta una serie di patologie cardio-respiratorie.

Per fortuna in Italia prevale ancora la filosofia della dieta mediterranea che prevede un consumo bilanciato di pane, pasta, carne, pesce e verdure.

Un consumo adeguato di carne, per un adulto, è di circa 2, 3 volte a settimana, cercando possibilmente di alternare carne bianca e carne rossa.

Carne bianca e carne rossa

Tralasciando gli aspetti ideologici sull'opportunità o meno di mangiare carne, questa rappresenta comunque una fonte concentrata di proteine di alto valore biologico, in quanto facilmente assimilabili dall'organismo, e ha una composizione in aminoacidi che possono essere considerati "complementari" a quelli contenuti nei cereali e altre proteine vegetali. Inoltre è una valida fonte di ferro e zinco e di diverse vitamine del gruppo B, per questo motivo ne viene consigliato il consumo in quelle fasi della vita quando vi

è una maggiore richiesta di questi elementi, in particolare nella prima infanzia, durante la gravidanza, e in caso di riabilitazione fisica.

La carne viene generalmente classificata in prima analisi in base al colore come carne bianca o carne rossa.

La "mioglobina" è una proteina atta al trasporto dell'ossigeno nel sangue e provoca la diversa colorazione delle fibre muscolari, in particolare le specie più ricche di mioglobina, quindi quelle dalla colorazione rossa, sono quelle con tessuto muscolare che ha lavorato molto e a lungo, mentre la carne bianca è tipica di animali molto giovani o che comunque sono caratterizzate da muscoli che hanno lavorato a scatti veloci e in tempi brevi.

Tra gli animali a carne rossa possiamo citare: il bovino adulto, gli equini, i bufalini, gli ovini e caprini adulti, la faraona, lo struzzo e la selvaggina in genere.

Tra gli animali a carne bianca possiamo invece citare: il suino, il vitello, l'agnello, il pollame, il tacchino e il coniglio.

Per tutto quello che è stato detto la differenza tra carni rosse e carni bianche emerge immediatamente, infatti pur essendo del tutto equivalenti come contenuto proteico, tutte contengono circa 20 grammi di proteine ogni 100 grammi, quello che cambia in maniera significativa è il contenuto di ferro e di grasso.

Infatti il ferro è strettamente legato alla presenza della mioglobina e quindi è maggiormente presente nelle carni rosse, al tempo stesso, proprio perchè si tratta di animali più maturi e con massa muscolare più sviluppata è maggiore anche il contenuto di grassi, conseguentemente di calorie.

Occorre quindi scegliere il tipo di carne da consumare in base alle proprie esigenze.

Metodi di cottura lenta



I metodi di cottura della carne variano in base al tipo (carne rossa o bianca) al taglio e al gusto di chi la deve conservare.

Facciamo una breve panoramica dei metodi di cottura più diffusa dividendoli in cotture lunghe, indicate per tagli grandi, e cotture brevi.

Tra i metodi tradizionali di cottura possiamo citare lo stufato, il brasato, lo stracotto e l'arrosto, tutti molto simili e indicati per la cottura di tagli grandi, sia di carne rossa che bianca.

In realtà si tratta di

metodi di cottura piuttosto simili, le cui principali differenze risiedono nei procedimenti, infatti per lo stufato è prevista una marinatura preventiva con vino e verdure e una lenta cottura con poco liquido, per il brasato non è prevista la marinatura ma si procede con la rosolatura a fuoco vivace prima dell'aggiunta di un liquido ed eventualmente verdure. Molto simile anche lo stracotto che prevede invece la cottura insieme al liquido dove è stata fatta la marinatura della carne. E' evidente che le differenze sono minime e spesso legate alle tradizioni dei territori dove si sono sviluppate. Si tratta di piatti tendenzialmente invernali, e preparati principalmente nel fine settimana a causa dei tempi di cottura che arrivano anche a 2 ore.

Una cottura solo apparente simile è il Roast Beef che viene fatta con la lombata di bovino o il controfiletto, tagli decisamente teneri in quanto la cottura avverrà in forno ad alta temperatura (con o senza rosolatura preventiva) in modo da lasciare la parte centrale al sangue. Viene consumato freddo, a differenza degli arrostiti o dei brasati, e viene spesso accompagnato da salse.

Un discorso a parte deve essere fatto per il bollito, procedimento nel quale la carne viene cotta completamente immersa nel liquido insieme a odori e verdure. Questo tipo di cottura può essere fatto sia per poter consumare carni che cotte in altro modo risulterebbero particolarmente dure, sia con tagli vari, poco pregiati, al fine di ottenere un brodo da minestra.

Altro genere di cottura lunga molto apprezzato è lo spezzatino, nel quale bocconcini più o meno grandi di carne (che può essere manzo o vitello, ma anche maiale o tacchino) vengono cotti a lungo con condimenti vari, tra i quali i più diffusi sono le patate (in questo caso possiamo parlare di piatto unico) ma anche i piselli, o i funghi, e in alcune zone d'Italia si usa aggiungere anche il pomodoro. La qualità indiscutibile di questa preparazione è che non occorre un taglio nobile, proprio in virtù della lunga cottura, e può essere una valida ed economica alternativa ai piatti descritti sopra.

Metodi di cottura veloci

Esistono poi metodi di cottura veloci che sono indicati per tagli piccoli, fettine, hamburger e altro.

Tra queste tecniche quella che sicuramente è più diffusa è la cottura alla griglia, che può essere effettuata su qualsiasi fonte di calore, a partire dal classico barbecue a carbonella a quelli elettrici, passando dalle pratiche bistecchiere da usare sul gas alle piastre. Fondamentale in questo tipo di cottura è scegliere i tagli adeguati, non troppo sottili a causa delle elevate temperature di cottura e calcolare bene i tempi in base al risultato che si vuole ottenere.



La cottura fatta in questo modo viene classificata in base alla temperatura raggiunta dalla parte centrale.

Si definisce cottura "au bleu" una cottura fatta a temperatura molto alta per poco tempo, in questo caso la temperatura raggiunta nella parte centrale sarà di circa 40 gradi e si presenterà rossa e

appena tiepida.

Si definisce cottura "saignant" o "al sangue" una cottura leggermente più lunga della precedente e la parte centrale raggiungerà i 50 gradi. La parte esterna si presenterà più resistente mentre al cuore sarà ancora rossa e abbastanza calda.

Si definisce cottura "à point" o "al punto" una cottura eseguita a temperatura leggermente inferiore in modo da poterla prolungare, in questo modo al centro si arriverà a 60 gradi. Per questo tipo di cottura è opportuno lasciare riposare leggermente la carne in modo da rendere omogenea la cottura fino al cuore. In questo caso, al taglio della carne, avremo un colore rosa uniforme

Si definisce cottura "ben cuit" o "ben cotta" un tipo di cottura come il precedente ma più lungo, la temperatura centrale sarà di 70 gradi.

Altri metodi di cottura per tagli piccoli sono la pizzaiola, la scaloppina e la cotoletta.

Nella cottura alla pizzaiola alla carne (che può essere anche preventivamente rosolata in olio per accelerare ulteriormente la preparazione) viene aggiunto il pomodoro, l'origano e l'aglio, proprio alcuni degli ingredienti caratteristici della pizza da cui prende il nome la preparazione.

Nella cottura a scaloppina la carne viene rosolata nel burro dopo essere stata precedentemente battuta per renderla sottilissima e infarinata. La peculiarità di questa preparazione è che può essere resa diversa ogni giorno con l'aggiunta in padella degli ingredienti più svariati, dal succo di limone al vino, dal marsala alla crema di funghi, in generale qualsiasi contorno decidiamo di abbinare, se aggiunto in padella insieme alla carne ne esalterà il sapore. Una variante intrigante è la scaloppina di petto di pollo alla menta e panna. Dopo aver rosolato le fettine di petto di pollo da entrambi i lati le saliamo e le mettiamo da parte. Nel fondo della padella aggiungiamo un goccio di brodo o del vino bianco per deglassare, uniamo la panna fresca e la menta, regoliamo su sale e pepe e appena sarà caldo versiamo sulle scaloppine.

La cotoletta infine è una preparazione famosa in tutto il mondo (dopo la pizza e la pasta è il piatto italiano più conosciuto e apprezzato all'estero). Può essere preparata con qualsiasi tipo di carne (in realtà è così buona che ne esistono anche versioni a base di vegetali e a base di pesce) dal pollo al tacchino, dal manzo all'agnello, ma la regina delle cotolette è senza ombra di dubbio la cotoletta alla milanese.

Per fare una buona cotoletta alla milanese occorre una costata di vitello piuttosto spessa che andrà battuta leggermente per renderla più tenera, passato poi nell'uovo e successivamente nel pangrattato e fritta in burro chiarificato.

Per ultimo abbiamo il macinato, ovvero qualsiasi specie di carne tritata in maniera più o meno sottile in base all'uso che se ne fa.

Se di bovino e molto fresca, mangiata in tempi rapidissimi, può essere consumata anche cruda, con l'aggiunta di cipolla tritata finemente, senape, salsa Worcester, succo di limone, olio, sale e pepe. Basterà amalgamare bene gli ingredienti e incorporarli alla carne tritata.

Inoltre se di suino potrà essere usata per la preparazione di salsicce, mentre se di bovino, o mista bovino e suini, si potrà usare per preparare hamburger o deliziose polpette per la gioia dei bambini.

coscia

In questa pagina parleremo di :

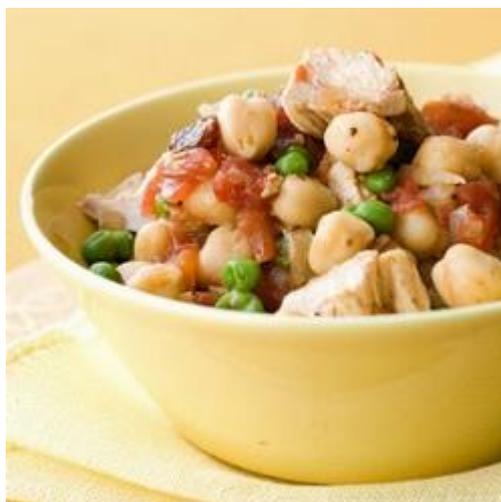
- [La coscia del pollo](#)
- [Cosce di pollo in padella : ricetta leggera](#)
- [Cosce di pollo impanate](#)
- [Cosce di pollo croccanti](#)

La coscia del pollo

La coscia del pollo è una parte saporita del pollo e che si presta a molte ricette. La coscia è indicata anche per i bambini in quanto la sua carne risulta essere tenera e succosa e, una volta cotta, la si può mangiare anche tenendola per le mani. La coscia del pollo è una delle parti del pollo che contengono più carne. La coscia del pollo contiene pochi grassi. Una coscia di pollo di piccole dimensioni contiene circa 80 calorie con 10,18 g di proteine e 4,2 g di grassi. La coscia di pollo non contiene carboidrati né zuccheri. La coscia di pollo è ricoperta da pelle nella quale sono contenuti la maggior percentuale di grassi. Cotta e senza pelle una coscia di pollo contiene circa 72 calorie con 11,78 g di proteine e 2,3 g di grassi con una percentuale di circa il 30% di grassi e il 70% di proteine sul valore nutrizionale totale. La coscia di pollo è un alimento che è indicato per la dieta , soprattutto per la dieta a base proteica. Le cosce di pollo in bianco con aromi e cotta in padella è un ottimo piatto dietetico che permette di non rinunciare al gusto. Se cercate una ricetta gustosa anche senza il “fritto”, non potete non provare a cucinare e ovviamente assaporare le cosce di pollo impanate. Si cuociono in forno e per circa 35 / 40 minuti. Sono ottime da preparare e lasciare cuocere in forno mentre , da un'altra parte della casa vi affaccendate a fare altro o perché no? a godervi un bel film in salotto.

Cosce di pollo in padella : ricetta leggera

Questa ricetta è molto leggera e semplice da fare. Le cosce di pollo vanno cotte in padella, a fuoco lento per circa una trentina di minuti. La padella va coperta con un coperchio di modo che il sapore degli aromi non si disperda e il coperchio, trattenendo il calore, cuocia le cosce di pollo quasi a vapore. Gli ingredienti per due persone sono cosce di pollo (la quantità dipende da quante cosce gradite e da quanto sono grosse), olio extravergine di oliva, aglio, rosmarino, salvia, sale e vino bianco. Per prima cosa lavate le cosce di pollo ed eliminate la pelle se volete un piatto



più leggero. Se adorate, invece la pelle, lavate le cosce di pollo e passate sul gas quelle che presentano ancora residui di penne. Prendete una pentola abbastanza capiente ed aggiungeteci due cucchiaini di olio extravergine di oliva, l'aglio schiacciato, la salvia e il rosmarino. Aggiungeteci le cosce di pollo e fatele rosolare. Dopo aggiungete un mezzo bicchiere di vino bianco, salate e coprite la padella con un coperchio. Lasciate cuocere per circa mezz'ora controllando le cosce di tanto in tanto e girandole. Se volete aggiungere un contorno leggero quando aggiungete il vino bianco aggiungete anche dei pisellini. Se usate quelli in scatola aggiungeteli a metà cottura delle cosce di pollo per evitare che diventino troppo secchi.

Cosce di pollo impanate

La ricetta delle **cosce di pollo impanate** è davvero molto semplice e può salvare una cena quella sera in cui proprio non sapete cosa preparare o quando avete ospiti a cena e volete preparare un secondo semplice, ma leggero e gustoso e soprattutto che vi permetta di preparare anche altre cose gustose. Le cosce di pollo impanate, infatti, hanno un tempo di cottura totale che si aggira intorno ai 40 minuti, il che vuol dire che potete tranquillamente lasciarlo cuocere mentre preparate altre pietanze. Inoltre è un secondo piatto adatto a grandi e piccini. La quantità delle cosce di pollo varia a seconda di quante bastano per soddisfare l'appetito dei vostri commensali e soprattutto dalla grandezza. Gli altri ingredienti sono 2 fogli di pane carasau, una cipolla di tropea, un pomodoro secco, 2 melanzane, origano, 4 o 5 patate piccole, 4 o 5 pomodori, olio extravergine di oliva e sale. Per la preparazione iniziate a riscaldare il forno a circa 100°C e disponete su una teglia coperta con la carta da forno il pane carasau. Ricoprite il pane con olio, origano e sale ed infornate fino a quando il pane carasau non sarà diventato dorato. Sfornate il pane carasau e mettetelo nel frullatore con il pomodoro secco. Otterrete così, dopo aver tritato tutto, un impasto da panatura. Passate le cosce di pollo nella panatura e mettetele da parte. Preparate una teglia con le patate e le cipolle tagliate finemente e irrorate con un filo di olio di oliva e un pizzico di sale. Aggiungeteci le *cosce di pollo impanate* e infornate tutto a 170 °C. Lasciate cuocere per circa 35/40 minuti.

Cosce di pollo croccanti

Le cosce di pollo croccanti possono essere cotte sia in forno che fritte. Le cosce di pollo vanno lasciate a bagno nel latte affinché siano poi tenere. Non abbiate paura che questo vada ad alterare il sapore, anzi lo esalterà permettendo alla carne di cuocersi anche in poco tempo (soprattutto se volete cuocerle fritte e cotta la panatura, la carne può restare cruda). Dopo aver fatto marinare le cosce di pollo impanatele con pangrattato e friggetele. Se volete cuocerle a forno adagiate le cosce impanate su una teglia coperta con della carta da forno e adagiate su ogni coscia di pollo una noce di burro. Fate cuocere a 180°C per 40 minuti circa. Abbiate cura di girare le cosce di pollo





affinché risultino croccanti

in tutti i lati. Queste gustose cosce di pollo sono ottime se servite con un contorno di patate o di purè di patate.

agnello

In questa pagina parleremo di :

- [La carne di agnello](#)
- [Carrè di agnello arrosto](#)
- [Agnello: roast beef](#)

La carne di agnello

La carne di agnello appartiene alla categoria di carne ovina. Rappresenta infatti la tenera carne dei piccoli ovini che hanno meno di un anno di vita. La carne di agnello si presenta di colore molto rosato ed è divisa in categoria a seconda dell'età e del peso degli agnelli. La carne di agnello da latte è la carne dei piccoli esemplari che non pesano più di una quindicina di chilogrammi. È una carne molto pregiata e tenerissima, dal sapore che riprende molto quello del latte ovino. La carne di agnello è di solito quella proveniente da esemplari di peso maggiore ai quindi chilogrammi e che non superano però i venticinque chilogrammi in quanto si parla poi di carne di agnellone, ossia di quegli esemplari di agnello che hanno meno di un anno di vita ma che pesano intorno ai venticinque chilogrammi o più. Per la carne di agnello esistono diversi tipi di taglio che sono riconducibili a ricette altrettanto varie quanto gustose. Della carne di agnello si possono trovare le costole, parte addominale che presentano le ossa delle costole, buonissime da preparare alla brace o con varie salse in padella. Il collo, la coscia, la spalla sono spesso venduti insieme come misto per preparare la grigliata o le ricette di secondi piatti al forno. Il carrè è la parte interiore comprese le costole ed è un taglio pregiato, molto utilizzato per preparare l'arrosto, anche cotto per intero e poi tagliato a pezzi. È invece i vari tipi di taglio sono comunque sempre riconducibili a ricette che richiedono tipi di cottura che possono essere al forno, arrosto, in umido.

Carrè di agnello arrosto

Il carrè di agnello è un ottimo taglio da preparare arrosto. È molto bello da presentare cotto per intero per poi essere tagliato poco prima di essere servito accompagnato da qualche salsa, compresa quella preparata con i sughi di cottura. È un taglio pregiato che può essere di agnello come anche di pecora adulta. Per preparare il carrè arrosto proponiamo una ricetta che si presta ad una cottura al forno normale. Per un carrè da circa un chilogrammo occorrono 80 grammi di pancetta, uno spicchio di aglio, due bicchieri di vino bianco, un dado di carne,



20 grammi di burro, 3

cucchiai di olio, sale, pepe, spezie per arrostiti. Il carrè è da preparare per intero. Vi occorre un pezzo con le estremità delle costole spuntate. Dovete praticare al pezzo di carne dei solchi come se volesse dividere le costole. Nello spazio tra una costoletta e l'altra riponete una fetta di pancetta e l'aglio tagliato finemente. Aggiungete poche spezie. Finita la farcitura legate con uno spago il carrè nel senso della lunghezza e disponetelo in una padella capiente dove avrete messo il burro. Bagnate il carrè con l'olio e fatelo rosolare bene. Aggiungete il vino bianco e fatelo sfumare. Trasferite in una pirofila dopo aver salato e pepato e poi infornate a 200°C per circa 201-25 minuti. Prima di infornare bagnate con un altro bicchiere di vino bianco e cospargete di aromi per arrostito il carrè - Durante la cottura bagnate la carne col sugo che si forma sul fondo. Quando la carne sarà cotta con il brodo di carne ottenuto dal dado preparate una salsa mescolando un mestolo di brodo con il sugo del carrè.

Agnello: roast beef



Con la carne di agnello potete farvi preparare anche un bel roast beef. Il roast beef va cotto in forno o in padella con brodo di verdure. Può essere accompagnato da vari tipi di verdure ed è un secondo piatto veloce e gustoso. Se volete preparare un gustoso roast beef potete farlo con un pezzo della coscia di agnello. Comprate una coscia disossata e preparate il vostro roast beef legando la coscia con uno spago dopo averla insaporita con aromi. Potete anche riempire con delle fette di pancetta. In una casseruola capiente mettete una cipolla, due

patate, una carota, sedano, pomodori, timo, aglio e alloro. Aggiungete l'acqua e lasciate cuocere il brodo. Intanto prendete il vostro roast beef e rosolatelo in una padella con del burro e vino bianco. Una volta rosolato il roast beef immergetelo nel brodo unendo anche il sugo del fondo e fatelo cuocere a fuoco lentissimo per mezz'ora. Preparate una teglia e infornate il roast beef aggiungendo un mestolo di brodo, un bicchiere di vino bianco e un filo d'olio extravergine di oliva. Ultimate la cottura in forno dopo aver praticato delle piccole incisioni sul roast beef. Intanto filtrate il brodo e preparate una salsa mettendo in un pentolino due cucchiai di burro, un cucchiaio di farina e poco alla volta il brodo mescolando fino ad ottenere una salsa omogenea che accompagnerà il vostro roast beef.

agnello con patate

In questa pagina parleremo di :

- [L'agnello con patate](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Le patate](#)
- [L'agnello](#)
- [In forno](#)

Ricetta italia

Viene servita come secondo piatto

Ricetta per 2 persone

Costo 5 €

Tempo totale di esecuzione

00:60:00

Tempo di preparazione

00:10:00

Tempo di cottura

00:50:00

Tipo di cottura: forno

L'agnello con patate

L'agnello con patate all'italiana è nella sua ricetta più classica il cosciotto semitagliato (spaccato in varie porzioni ma ancora unito nell'osso) cotto al forno con le patate, aromatizzato al rosmarino e all'aglio. Un piatto dove la carne d'agnello fornisce tutto il gusto, facile da preparare e dalla cottura media (per della carne da cuocere al forno).

Gli ingredienti

Per la ricetta classica dell'agnello con patate, a Roma meglio noto come l'abbacchio con le patate, dovrete usare pochi ma semplici ingredienti. Per due persone procuratevi dunque:

½ kg di cosciotto d'agnello spezzato

½ kg di patate

10 cl di vino bianco (facoltativo)

3 spicchi d'aglio

3 rametti di rosmarino



pepe nero

sale

olio extravergine di oliva

Le patate



Per prima cosa dovreste pensare a preparare le patate, naturalmente cominciando a sbuciarle con l'apposito peeler (pelapatate). Una volta sbucciate iniziate a tagliarle nella classica forma di bastoncini, come per friggerle, e quindi lavatele con cura sotto l'acqua fredda corrente per poi asciugarle con un panno.

L'agnello



Prendete ora una teglia da forno ed ungetela con un filo di olio extravergine di oliva. Poneteci dunque il pezzo di cosciotto d'agnello, salato e pepato a vostro piacere, con ancora un filo d'olio. Quindi ponete le patate attorno.

In forno



Ora prendete le patate e disponetele intorno al cosciotto nella teglia. Dunque sbucciate gli spicchi d'aglio e tagliateli in piccole fette e metterlo tra le fette di cosciotto, dove il vostro macellaio lo ha spaccato. Quindi prendete i rametti di rosmarino e poggiateli sia sulla carne che sulle patate. Infornate in forno preriscaldato a 180°C e fate cuocere per circa un'ora. Durante la cottura se desiderate, dopo almeno 30 minuti, sfumate



un pochino di vino bianco.

Una volta pronto terminate di dividere il cosciotto, impiattate subito e servite ben caldo.

agnello con verdure

In questa pagina parleremo di :

- [L'agnello con le verdure](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare gli ingredienti](#)
- [L'agnello](#)
- [Rosolare l'agnello](#)
- [La cottura](#)
- [agnello con verdure : La preparazione finale](#)

Ricetta italia

Viene servita come secondo piatto

Ricetta per 2 persone

Costo 5 €

Tempo di preparazione

01:10:00

Tempo di preparazione

00:10:00

Tempo di cottura

00:60:00

Tipo di cottura: fornello

L'agnello con le verdure

L'agnello con le verdure è un piatto molto semplice che richiede circa un'ora di cottura ma una preparazione molto breve. Provatelo al posto del classico agnello al forno.

Gli ingredienti

L'agnello con le verdure segue una ricetta molto semplice, fatta di ingredienti comuni e genuini. Naturalmente la scelta dell'agnello, ovvero la qualità della carne, è fondamentale per la riuscita della ricetta, che per due persone prevede:

½ kg di cosciotto d'agnello

100 g o 1 zucchina grande

80 g o 1 carota grande

1 cucchiaino raso di erbe aromatiche per carne arrosto



½ cipolla bianca media

10 cl di vino bianco a bassa acidità

1 ciuffo di prezzemolo

2 cucchiaini di farina

olio extravergine di oliva

Preparare gli ingredienti



Iniziate la ricetta con la preparazione degli ingredienti, a partire dalla cipolla che dovrà essere tagliata a fette o rondelle. Quindi tagliate a rondelle anche la carota, dopo averla sbucciata, e la zucchina, dopo averla lavata con cura.

L'agnello



Iniziate la ricetta tagliando in quattro parti il cosciotto d'agnello seguendo le spaccature già eseguite dal vostro macellaio. Quindi in un tegame di terracotta versate cinque cucchiaini d'olio extravergine d'oliva e fateli scaldare prima di mettere a rosolare l'agnello.

Rosolare l'agnello



Iniziate a rosolare l'agnello, facendogli prendere un pochino di colore e girandolo spesso per qualche minuto. Quindi aggiungete mezzo cucchiaino di farina e fatelo rosolare ancora qualche minuto prima di

aggiungere anche la cipolle.

Aggiungete ancora un pochino di farina e fate stufare a fuoco molto basso.

La cottura



Ora aggiungete quindi il vino bianco, girate bene un paio di minuti e unite anche le rondelle di carote.

Aggiungete anche gli aromi per arrostiti, salate leggermente e lasciate andare per circa un'ora a fuoco molto basso.

agnello con verdure : La preparazione finale



A circa 15 minuti dalla fine della cottura aggiungete anche le rondelle di zucchine, alzate leggermente la fiamma e lasciate terminare la cottura. Una volta pronto pepate e aggiungete il prezzemolo che avevate già tritato, quindi servite in tavola ben caldo.

coniglio alla cacciatora

In questa pagina parleremo di :

- [Il coniglio alla cacciatora](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Il trito per il soffritto](#)
- [Il soffritto](#)
- [Il coniglio](#)
- [La cottura](#)
- [Terminare la cottura](#)

Ricetta italia

Viene servita come secondo piatto

Ricetta per 2 persone

Costo 4 €

Tempo totale di esecuzione

00:60:00

Tempo di preparazione

00:10:00

Tempo di cottura

00:40:00

Tipo di cottura: fornello

Il coniglio alla cacciatora

Il coniglio alla cacciatora è una delle preparazioni più semplici per cucinare questa carne, con un semplice trito di ortaggi e qualche oliva. Si dice infatti che il nome “alla cacciatora” indicato in alcune ricette di carne derivi proprio dal fatto che durante la caccia la carne si cucinava in modo semplice e con pochissimi ingredienti reperibili nelle campagne. Oggi questa pietanza è molto apprezzata proprio per la sua semplicità.

Gli ingredienti

La ricetta molto semplice per il coniglio alla cacciatora prevede i classici ingredienti da soffritto e le olive. Naturalmente la qualità della carne è fondamentale. Quindi per due persone procuratevi:

600 g di coniglio selvatico, ovvero 4 cosce



½ cipolla

1 spicchio d'aglio

1 gambo di sedano

½ carota

1 rametto di rosmarino

100 g di olive nere amarognole

10 cl di vino bianco

acqua calda

½ dado da brodo vegetale

olio extravergine di oliva

Il trito per il soffritto



Iniziate la ricetta preparando il solito trito di odori per il soffritto, mantenendo però l'aglio intero. Sbucciatelo e mettetelo in un tegame di terracotta ampio. Quindi cominciate a tritare grossolanamente la cipolla, il gambo di sedano dopo averlo lavato con cura e la carota, dopo averla sbucciata con il pelapatate.

Il soffritto



Ora nel tegame di terracotta mettete cinque cucchiari di olio extravergine di oliva a scaldare a fuoco medio e quindi, una volta caldo, lo spicchio d'aglio sbucciato, e il trito di odori, cipolla, sedano e carota. Fate soffriggere lentamente finché la cipolla non diviene trasparente.

Il coniglio



Una volta resa trasparente la cipolla aggiungete i cosci di coniglio che avrete precedentemente lavato con cura per eliminare tutto il sangue e messo ammollo per circa mezzora con un goccio di aceto se il profumo risultasse troppo selvatico. Una volta scolato e asciugato bene con un panno il coniglio aggiungetelo al tegame e fatelo rosolare per circa cinque minuti nel soffritto, in modo che prenda bene colore.

La cottura



Una volta rosolate bene le cosce aggiungete il vino e fate sfumare qualche minuto senza coperchio a fuoco medio. Lasciate comunque il sughetto di fondo e quindi aggiungete anche le olive. Aggiungete anche il rametto di rosmarino, poggiandolo sui cosciotti, coprite con un coperchio e lasciate andare per circa cinque minuti.

Terminare la cottura



Dopo cinque minuti aggiungere anche mezzo bicchiere di acqua calda e il mezzo dado da brodo. Fatelo sciogliere, mescolate bene e quindi coprite di nuovo per portare il coniglio a fine cottura. I tempi dipendono dalla grandezza della carne e variano da un minimo di 40 minuti ad un massimo di un'ora. Controllate comunque sempre con una forchetta la cottura della carne e una volta pronto servite in tavola ben caldo, con un pochino di sughetto di fondo e le olive.

coniglio alla ligure

In questa pagina parleremo di :

- [Il coniglio alla ligure](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Il soffritto](#)
- [Il coniglio](#)
- [La cottura](#)
- [Continuare la cottura](#)
- [Terminare la cottura](#)

Ricetta italia

Viene servita come secondo piatto

Ricetta per 2 persone

Costo 7 €

Tempo totale di esecuzione

00:60:00

Tempo di preparazione

00:15:00

Tempo di cottura

00:45:00

Tipo di cottura: fornello

Il coniglio alla ligure

Il coniglio alla ligure è, come facile intuire, un piatto tipico della regione Liguria, cucinato in modo semplice ma gustoso con delle erbe, le olive taggiasche e i pinoli. La sua cottura è anche relativamente veloce, aiutata con del brodo e del vino rosso che aggiungono ulteriore sapore al piatto.

Gli ingredienti

La ricetta del coniglio alla ligure si presenta come semplice e con pochi ingredienti molto usati nella regione, come i pinoli. Per due persone procuratevi dunque:

1 coniglio da circa 1 kg

100 g di olive taggiasche

2 spicchi d'aglio



1 cipolla bianca media
2 cucchiaini di pinoli
10 cl di vino rosso
1 rametto di rosmarino
2 foglie d'alloro
1 rametto di timo
0,5 lt di brodo vegetale
olio extravergine di oliva

Il soffritto



Iniziate con un classicissimo soffritto in una tegame di coccio (terracotta) in cui scaldare cinque cucchiaini d'olio extravergine di oliva. Quindi tritate finemente sia gli spicchi d'aglio che la cipolla per metterli nell'olio a soffriggere.

Il coniglio



Quando comprate il coniglio chiedete al vostro macellaio di tagliarlo in pezzi almeno sommariamente per quel che riguarda le ossa. Quindi togliete i reni e il fegato, metteteli da parte insieme alla testa. Questo perché non a tutti piacciono queste parti dell'animale. Finite di tagliarlo bene in pezzi separandoli bene.

La cottura



Accendete il fuoco sotto al tegame con l'olio, la cipolla e l'aglio e fate soffriggere a fuoco medio. Quando la cipolla diviene trasparente aggiungete il coniglio in pezzi (senza la testa e gli organi interni) e iniziate a cuocerlo mescolando spesso per fargli prendere colore e farlo aromatizzare nell'olio con gli odori. Quindi aggiungete due foglie d'alloro.

Continuare la cottura



Ora tritate solo le foglioline di rosmarino e quelle di timo e quindi aggiungetele al coniglio. Mescolate bene e aggiungete anche il vino, in modo da farlo sfumare, per poi aggiungere infine le olive.

Terminare la cottura



Se desiderate e se i vostri ospiti gradiscono aggiungete anche la testa e le interiora, e in ultimo aggiungete i pinoli. Mescolate bene e lasciate andare finché il vino non sarà tutto sfumato. Quindi aggiungete un pochino di brodo per non far attaccare al fondo la carne. Salate e coprite con il coperchio. Se necessario aggiungete di tanto in tanto del brodo e lasciate andare per circa mezzora. Il tempo totale di cottura è generalmente di 45 minuti, dei quali i primi 15 sono stati già impiegati nelle operazioni precedenti. A fine cottura spegnete, facendo attenzione a lasciare un pochino di sugo di fondo. Siccome i tempi di cottura possono variare a seconda della grandezza del coniglio, accertatevi comunque che la carne si stacchi facilmente dalle ossa, sintomo che la cottura è completa. Quindi impiattate e servite ben caldo.

costine di maiale

In questa pagina parleremo di :

- [Le costine di maiale](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare le patate](#)
- [Preparare il trito](#)
- [Preparare il fondo di patate](#)
- [La carne](#)
- [La preparazione finale](#)

Ricetta italia

Viene servita come secondo piatto

Ricetta per 2 persone

Costo 4 €

Tempo totale di esecuzione

00:50:00

Tempo di preparazione

00:10:00

Tempo di cottura

00:40:00

Tipo di cottura: forno

Le costine di maiale

Le costine di maiale al forno sono un gustoso secondo semplice da realizzare che necessita una cottura di almeno mezzora. Il piatto è ricco di sapore e di nutrimento, e non vi creerà problemi, scegliendo naturalmente la carne migliore dal vostro macellaio di fiducia. Il piatto si fa amare anche dai piccoli, generalmente più attratti dalla carne di maiale che da quella di manzo, gustosa e saporita ma anche più delicata nel gusto. Le patate al forno sono poi uno dei punti di forza per stuzzicare l'appetito dei bambini.

Gli ingredienti

Per cucinare le costine di maiale la ricetta prevede l'utilizzo di pochi ingredienti gustosi ed essenziali. Per due persone procuratevi dunque:

6 costolette di maiale ovvero ½ kg

2 patate ovvero 600 g



4 spicchi d'aglio

1 ciuffo di prezzemolo

olio extravergine d'oliva

pepe nero

Preparare le patate



Il primo passo da fare per preparare questa ricetta è preparare le patate per la cottura in forno. Quindi logicamente sbucciatele e lavatele bene sotto l'acqua fredda. Quindi tagliatele a fettine fini, di pochi millimetri, e lavatele di nuovo sotto abbondante acqua fredda per poi farle asciugare con un panno.

Preparare il trito



Quindi prendete quattro spicchi d'aglio, sbucciateli e tritateli abbastanza grossolanamente. Prendete anche il prezzemolo e tritate anche questo grossolanamente. Quindi unite i due triti, mescolateli bene tra loro e disponeteli sul tagliere.

Preparare il fondo di patate



Ora prendete le fette di patate ben asciutte per disporle nella teglia. Prendete la teglia da forno e ungete bene di olio sul fondo spargendo bene con un pezzo di carta da cucina. Quindi iniziate a disporre sul fondo le fette di patate come a comporre un letto per coprire l'intera teglia. Potete anche fare più strati nel caso abbiate tagliato molte patate. Salate e pepate leggermente e passate dunque alla fase successiva.

La carne



Prendete ora la carne, le costolette di maiale, salatele a parte e rotolatele nel trito di aglio e prezzemolo in modo che questo si attacchi sulla carne. Fate aderire bene e ovunque e quindi disponete la costoletta sopra le patate che avete disposto. Ripetete l'operazione per tutte le costolette.

La preparazione finale



Ora che avete disposto le costolette sul letto di patate, versateci sopra un pochino d'olio a filo, e quindi spolverate con del pepe nero a piacere. Informate in forno preriscaldato per circa 40 minuti a 180°C controllando di tanto in tanto la cottura. Una volta pronte sformate e iniziate a disporre su ogni piatto prima un letto di patate per dunque porvi sopra le costolette ben calde. Servite subito con dell'olio extravergine d'oliva e del pepe accanto.

costolette di maiale

In questa pagina parleremo di :

- [Le costolette di maiale](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [I primi passi](#)
- [Iniziamo la marinata](#)
- [Finite la marinata](#)
- [Marinare le costolette](#)
- [Cuocere le costolette](#)

Ricetta italia

Viene servita come secondo piatto

Ricetta per 2 persone

Costo 6 €

Tempo totale di esecuzione

00:40:00

Tempo di preparazione

00:10:00

Tempo di cottura

00:30:00

Tipo di cottura: forno

Le costolette di maiale

Le costolette di maiale sono un secondo stuzzicante e sfizioso, molto amato anche per la sua leggerezza. Da sempre la carne vicino all'osso è infatti la più apprezzata proprio per il gusto spiccato anche se cucinata solo alla brace. Qui invece oggi proponiamo delle costolette di maiale marinate al miele, ma anche con zenzero, salsa di soia, aceto e olio. Una gustosa salsa agrodolce quindi, per una preparazione speziata anche dallo zenzero. La preparazione è semplicissima ma i tempi sono molto allungati dalla marinatura che, come ovvio, necessita di bagnare per qualche ora la carne.

Gli ingredienti

Tra le tante ricette tra cui scegliere come cucinare le costolette di maiale, ne proponiamo una semplice ma al tempo stesso diversa dalle solite. Per questa ricetta delle costolette marinate al miele procuratevi, per due persone, i seguenti ingredienti:

6 o 8 costolette di maiale, ovvero ½ k di suino



2 cucchiaini di miele

2 cucchiaini di salsa di soia

2 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1 cucchiaino di aceto di vino bianco

1 pezzo di zenzero fresco

1 spicchio d'aglio

I primi passi



Per realizzare questa ricetta iniziate con lo sbucciare e schiacciare l'aglio per metterlo da parte. Quindi spellate un pezzetto di zenzero fresco e grattugiatelo per circa un centimetro di lunghezza. Mettete quindi lo zenzero grattugiato da parte.

Iniziamo la marinata



Prendete ora una pirofila da forno abbastanza grande e metteteci l'aglio schiacciato, quindi metteteci lo zenzero grattugiato per versarci sopra anche i due cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.

Finite la marinata



Quindi in sequenza aggiungete anche i due cucchiaini di miele, i due cucchiaini di soia e il cucchiaino di aceto di

vino bianco. Iniziate quindi a mescolare bene per ottenere un composto più omogeneo possibile.

Marinare le costole



Quindi ora che avete un composto omogeneo sul fondo della pirofile poggiatevi dentro le costole di maiale, facendole aderire bene al fondo. Salate con un pizzico di sale e lasciatele quindi a marinare per almeno tre ore anche se si consiglia di lasciarvele per circa 12 ore. Mettetele da parte dunque coprendole con un panno e girandole di tanto in tanto per far prendere l'aroma in tutte le parti.

Cuocere le costole



Passato il tempo di marinatura aggiungete ancora un pizzico di sale e preriscaldate il forno a 180°C. Quindi infornate le costole e fatele cuocere per circa 25 minuti o mezzora, controllando la cottura. Di tanto in tanto giratele e rimontate la marinatura dal fondo per bagnare dall'alto la carne. Una volta pronte spegnete il gas e toglietele dal forno. Impiattate bagnando la carne con la marinata di fondo e servite in tavolo ben caldo.

maiale alla birra

In questa pagina parleremo di :

- [Le bracioline di maiale](#)
- [Gli ingredienti](#)
- [Preparare il maiale](#)
- [Preparare gli ingredienti per la salsa alla birra](#)
- [maiale alla birra: Cucinare la salsa](#)

Ricetta italia

Viene servita come secondo piatto

Ricetta per 4 persone

Costo 2 €

Tempo totale di esecuzione

00:15:00

Tempo di preparazione

00:05:00

Tempo di cottura

00:10:00

Tipo di cottura: fornello

Le bracioline di maiale

Le bracioline di maiale possono essere cucinate in vari modi, sempre molto gustosi, con diverse spezie. Se i semi di finocchio sono la spezia simbolo del maiale, altre ricette utilizzano le erbe aromatiche capaci di regalare gusti delicati alla carne di suino. La ricetta proposta oggi aggiunge anche un ingrediente in più, spesso usato nella cucina sudamericana per la carne: la birra. In questo caso, per una carne saporita come quella di suino, si utilizza la birra rossa, più corposa, o della birra bionda doppio malto, altrettanto corposa. Naturalmente questa ricetta non è indicata per i bambini e per chi ha problemi con l'alcol. Molto veloce da realizzare, le bracioline di **maiale alla birra** possono essere pronte in 15 minuti, con un gusto particolare per stupire anche gli ospiti.

Gli ingredienti

Gli ingredienti per realizzare le bracioline di *maiale alla birra* non sono molti, e spesso sono presenti nelle nostre case.

Per quattro persone infatti dovrete procurarvi:



4 bracirole di maiale

2 spicchi d'aglio

3 rametto di timo

40 gr di burro

4 cl di olio extravergine d'oliva

10 c di birra rossa o bionda corposa

1 limone

Pepe nero

Preparare il maiale



Per prima cosa disponete le bracirole di maiale su un piatto piano, salatele e pepatele a vostro piacimento. Quindi in una padella antiaderente ponete l'olio a scaldare e quando sarà caldo mettete le bracirole a cuocere a fuoco moderato. Fate cuocere bene per circa 6 o 7 minuti per parte. Una volta cotte impiattate per versarvi la **salsa alla birra** che preparerete durante la cottura della carne. La preparazione della salsa prende poco meno del tempo di cottura della carne, e quindi potrà essere effettuata durante la stessa.

Preparare gli ingredienti per la salsa alla birra



Per preparare la **salsa alla birra** dovrete tritare finemente l'aglio e il timo. Poi grattugiate la buccia del limone e unite il tutto. Il battuto può essere miscelato prima di essere posto nella padella. La buccia di limone deve essere grattugiata molto finemente in quanto dee garantire il gusto aspreto del limone senza infastidire il palato con dei pezzetti troppo grandi.

maiale alla birra : Cucinare la salsa



Prendete quindi una padella antiaderente e metteteci il burro. Fatelo fondere e quindi unite il trito di erbe, limone e aglio. Mescolate bene e mettete anche la birra, facendola rapprendere a fuoco medio per un paio di minuti. Quindi spegnete la fiamma quando avrete la densità di una salsa.

Ponetela quindi sulle braciocole e servite ben calde.

A tavola potrete anche usare la birra per accompagnare le braciocole, da decorare se vorrete con del rosmarino fresco. Usate possibilmente una birra rosa, la migliore per la braciocola di suino, o del vino rosso novello.