

Bistecca alla piastra

La **bistecca 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 **bistecca alla piastra** è necessario innanzitutto dotarsi di un buon taglio di carne. Deve essere alta da 1 a 3 centimetri ed avere spessore uniforme. Ottimo sia un taglio con osso, sia senza. Un po' di grasso aiuta a mantenere morbida la carne durante la cottura. Può essere sempre tolto in seguito.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **320Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**



INGREDIENTI

- 2 bistecche di manzo o di vitello, a piacere, con o senza osso
- 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 arriccerà 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.
- Scaldare su fiamma viva la piastra in ghisa 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 2-3 minuti, senza toccarla, affinché possa ben cuocere. 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 2-3 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. Proseguire ancora 1 minuto la cottura se non dovesse essere ben dorata o se piace ben cotta (non eccedere, però, altrimenti diventerebbe molto dura!).
- Girare la carne senza utilizzare utensili che possono pungerla, altrimenti si favorisce la fuoriuscita dei succhi interni, a discapito della morbidezza.
- Lasciar cuocere la carne sul secondo lato così come si è fatto per il primo.
- Terminata la cottura mettere la carne in un piatto o in una teglia 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.
- Mettere la bistecca nel piatto e condirla, a piacere, con un filo d'olio, sale e pepe.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di patate o di insalata

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli, basandosi su una ricetta di Dario Bressanini. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Se mettiamo troppa carne al fuoco e si forma dell'acqua, inclinare la padella e toglierla con un cucchiaio. Si potrà così tentare di salvare il salvabile.

Non è vero, in questo caso, che salare la carne prima della cottura la fa diventare secca e dura. E' possibile pertanto insaporire la carne con sale aromatico prima della cottura.