

# Braciola al rosmarino

La **braciola al rosmarino** è una ricetta veloce e leggera, a base di carne, preparata in padella. La braciola viene cotta assieme ad erbe, spezie e vino bianco secco.

La **braciola al rosmarino** è ottima preparata al momento. Accompagnarla con insalata, pomodori o patate. E' adatta a qualsiasi contorno di verdure di stagione, da variare a seconda del periodo dell'anno in cui si prepara.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **light**

## INGREDIENTI

- 2 **bracirole di vitello** o di maiale
- 1 rametto di **rosmarino**
- 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva**
- 2 spicchi di **aglio**
- 50 ml di **vino bianco secco**
- **Salamoia bolognese** o sale aromatico o sale normale
- **Pepe** nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Tirare fuori le bracirole dal frigorifero almeno mezz'ora prima della cottura, in modo che la temperatura sia uniforme e cuocia alla perfezione.
- 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.
- Tamponarla con carta da cucina per eliminare l'umidità superficiale, anche questa nemica di una buona cottura.
- Lavare il rosmarino e asciugarlo bene con carta da cucina.
- Mettere in una capace padella antiaderente l'olio e l'aglio spellato e tagliato a metà per il lungo.
- Portare la padella su fuoco e far dorare l'aglio su fiamma media.
- Quando l'aglio si sarà ben dorato alzare la fiamma e unire la carne.
- Lasciare cuocere la carne per 2 minuti. Mantenere la fiamma piuttosto vivace: non deve ne comparire acqua sul fondo della padella, segno che la temperatura è troppo bassa e non si formano le piccole bruniture superficiali che danno tanto sapore.
- Trascorsi i 2 minuti, 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.
- A questo punto unire il vino, un pizzico di sale normale o aromatico (tipo salamoia bolognese), le foglie di il rosmarino e lasciar cuocere girando la carne un paio di volte, finchè il fondo di cottura non si sarà asciugato e la carne cotta.
- Attenzione, non esagerare con i tempi di cottura. Servono pochi minuti in tutto, altrimenti avrete carne dura e stopposa.
- Terminata la cottura mettere la carne in un piatto o in una teglia e coprire con alluminio da cucina. Lasciarla riposare per un paio di minuti per permettere ai succhi di ridistribuirsi contribuendo a rendere la carne più uniformemente morbida.
- Servire con una generosa macinata di pepe nero e un filo d'olio a crudo.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata lattuga, insalata di pomodori.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

