

# Bracirole di vitello al sale

Le **bracirole di vitello al sale** sono 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. La cipolla rossa e il sale grosso conferiscono al piatto un aroma molto particolare.

Per una buona cottura delle **bracirole di vitello al sale** è necessario innanzitutto dotarsi di un buon taglio di carne. Deve essere alta da 1 a 3 centimetri ed avere spessore uniforme. Un po' di grasso aiuta a mantenere morbida la carne durante la cottura. Può essere sempre tolto in seguito.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **220Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**



## INGREDIENTI

- 1 cipolla rossa
- 2 bracirole di vitello
- Olio extravergine di oliva
- Sale grosso
- 2 spicchi di aglio

## PREPARAZIONE

- Sbucciare la cipolla, tagliarla ad anelli e metterli a bagno in acqua fredda.
- Tirare fuori la carne dal frigorifero almeno almeno mezz'ora prima della cottura, altrimenti sarà troppo fredda e messa a contatto con la piastra bollente ne abbasserà la temperatura. Pestarla con il batticarne se fosse troppo spessa, molto delicatamente per non romperla.
- Se è presente uno strato di grasso esterno inciderlo con un coltello praticando 2-3 tagli in verticale, altrimenti la carne si arriccherà 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 una bistecchiera 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' questo il momento di buttare sulla piastra un pugno di sale grosso.
- Unire i due spicchi d'aglio spellati e le cipolle scolate. Lasciarle cuocere per 4-5 minuti per lato, quindi unire la carne.
- Lasciarla cuocere per 2-3 minuti, senza toccarla, affinché possa ben cuocere. Mantenere la fiamma piuttosto vivace. Non deve 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. Durante la cottura tenere d'occhio anche le cipolle e se tendono a sbruciacchiarsi ritirarle su un piatto oppure metterle sopra la carne.
- Servire immediatamente con le cipolle ed un filo d'olio a crudo, senza aggiungere altro sale.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate cipolla e pecorino, patate al forno, patatine fritte

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. 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.