

# Filetto al gorgonzola

Il **filetto al gorgonzola** è un secondo piatto a base di carne preparato con squisito filetto di manzo, cicoria belga e salsa di gorgonzola. Se amate il sapore di questo formaggio vi consiglio vivamente questa preparazione.

Per la preparazione del **filetto al gorgonzola** procurarsi un taglio di 100 g di filetto di manzo a porzione. Se volete risparmiare qualcosina, al posto del filetto si può usare anche il controfiletto.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **485Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**

## INGREDIENTI

- 4 cespi di cicoria belga
- 2 fette di filetto di manzo
- Olio extravergine di oliva
- 80 g di Gorgonzola dolce
- 1 cucchiaio di latte
- 2 foglie di salvia
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Pulire l'insalata belga sciacquandola sotto acqua corrente e rimuovendo le foglie esterne più rovinata. Tagliarle a metà per il senso della lunghezza.
- 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.
- Scaldare su fiamma alta una bisticchiera dal fondo spesso e, quando è molto calda, versarvi un filo d'olio. Asciugare con carta da cucina e quando è ben calda mettere la verdura al fuoco.
- Cuocere le cicorie da entrambi i lati per una decina di minuti in totale, fintanto che saranno morbide.
- Togliere le cicorie, tenerle in caldo, asciugare con altra carta da cucina la piastra, attendere un paio di minuti che sia ritornata a temperatura e 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 filetti contemporaneamente procurarsi una bisticchiera di adeguate dimensioni, altrimenti cuocerne uno alla volta.
- Trascorsi i 2-3 minuti, alzare un lembo del filetto per valutare lo stato di cottura. Deve essere ben dorato e presentare le classiche striature brune, segno che la cottura è avvenuta correttamente.
- Proseguire ancora 1 minuto la cottura se non dovesse essere ben dorato o se piace ben cotto (non eccedere, però, altrimenti diventerebbe duro!).
- Girare il filetto senza utilizzare utensili che possono pungerlo, altrimenti si favorisce la fuoriuscita dei succhi interni, a discapito della morbidezza.
- Lasciar cuocere il filetto sul secondo lato così come si è fatto per il primo.
- Nel frattempo che cuoce la carne preparare la salsa. Ridurre il gorgonzola a cubetti e farlo fondere a fiamma bassa in un pentolino assieme al latte e alle foglie di salvia ben lavate.
- Terminata la cottura del filetto, metterlo in un piatto o in una teglia e coprire con carta stagnola (alluminio). Lasciarlo riposare per un paio di minuti per permettere ai succhi che sono concentrati al centro del filetto di ridistribuirsi contribuendo a rendere la carne più uniformemente morbida.
- Mettere il filetto in un piatto, disporre la belga, unire un filo d'olio, regolare di sale e coprire parte della carne con la crema di gorgonzola. Unire un'abbondante macinata di pepe e servire immediatamente.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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

