

Filetto al rosmarino

Il **filetto al rosmarino** è una ricetta semplice, ma molto indicata per mettere bene in evidenza il sapore del filetto, la sua succosità e la ben nota tenerezza. E' proprio per preservarla al meglio che vi consiglio una cottura al sangue e di seguire attentamente tutti i consigli indicati nella ricetta.

Il **filetto al rosmarino** è ottimo appena cucinato, dopo averlo fatto 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.

INFORMAZIONI

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

INGREDIENTI

- 2 filetti di manzo
- 1 rametto di rosmarino
- 2 spicchi di aglio
- Olio extravergine di oliva
- Sale grosso
- 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. Tamponare la carne con carta da cucina, sia per eliminare eventuali residui di osso, sia per eliminare l'acqua, che impedisce una buona cottura.
- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Spellare l'aglio ed affettarlo.
- Scaldare su fiamma viva la piastra in ghisa. 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. Gettare sulla piastra una manciata di sale grosso, rosmarino ed aglio, quindi mettere la carne.
- 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 piastra di adeguate dimensioni da scaldare su fiamma alta, altrimenti cuocerne uno 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. Cospargere con altro rosmarino tritato ed un'abbondante macinata di pepe nero.
- 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 del filetto di ridistribuirsi contribuendo a rendere la carne più uniformemente morbida.
- Mettere il filetto nel piatto e condirlo con un filo d'olio e, se piace, qualche goccia di aceto balsamico. Decorare con il rosmarino tritato e servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patatine fritte, patate al forno, insalata.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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

