

# Bistecca fiorentina alla brace

La **bistecca fiorentina** è uno dei tagli di carne più pregiati che si possa cucinare, la regina della **brace**, a cui accostarsi dopo aver compreso bene tutti i segreti per la sua perfetta preparazione. È un taglio piuttosto costoso, da cucinare con cura e attenzione. Nella sua patria, la Toscana, è ritenuta una vera e propria istituzione.

La **bistecca fiorentina** è un taglio di lombata di vitellone, in Toscana si usa la razza chianina. La bistecca ha il classico osso di forma a T con filetto e controfiletto. Lo spessore giusto è di 5 centimetri, ma spesso fuori dalla zona d'origine si trovano anche più sottili. In genere una fiorentina è adatta a due persone. Per la mia ricetta io ho utilizzato una fiorentina spessa quasi 4 centimetri.

Per la perfetta cottura della **bistecca fiorentina** serve tanta esperienza, ma cominciare apprendendo già tutte le fasi con attenzione aiuta a ottenere buoni risultati in meno tempo. La cottura deve infatti prevedere la formazione di una bruna crosticina esterna, che dà sapore alla carne, mentre all'interno deve rimanere morbida e succosa. Il metodo migliore per capire se è ben cotta, almeno all'inizio, è quello di misurare la temperatura della carne tramite un termometro a sonda. Se la volete al sangue, la temperatura al cuore deve essere di 55 gradi, 60 gradi per la cottura media e 65 gradi per quella ben cotta (a 70 gradi secondo me è già troppo). Il tempo di cottura è infatti un parametro solo indicativo perchè ci sono molti fattori che lo influenzano: la temperatura della carne, della brace, della griglia, lo spessore della carne e la distanza di cottura.

I puristi della **fiorentina alla brace** la cuociono senza olio e spezie. Per mia personale esperienza, le migliori fiorentine toscane che ho mangiato erano spennellate in cottura con olio aromatizzato con rosmarino e aglio. È una variante ammessa, dopodiché preparatela secondo le vostre preferenze... e buon appetito!

## INFORMAZIONI

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

## INGREDIENTI

- 1 **fiorentina** di vitellone, meglio se di razza chianina
- 1 cucchiaio di **olio extravergine di oliva**
- 1 spicchio di **aglio**
- 1 rametto di **rosmarino**
- **Sale**
- **Pepe** nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Ritirare la fiorentina dal frigo almeno un'ora prima della cottura, per evitare che sia troppo fredda. Una fiorentina che viene messa alla brace fredda di frigo cuoce male e in modo non uniforme.
- Asciugare bene la fiorentina con carta da cucina, tamponandola con attenzione. In questo modo si elimina l'umidità superficiale, nemica della corretta cottura superficiale.
- Preparare quindi l'olio aromatico che servirà per spennellare la carne prima e durante la cottura mettendo in una ciotola l'olio, l'aglio spellato ed affettato, il rosmarino spezzettato o tritato.
- Prima di mettere la carne al fuoco, spennellarla con un leggero strato di olio. Questa operazione aiuta a non farla attaccare alla griglia e favorisce una migliore cottura.
- La brace ideale per cuocere la carne sarà pronta quanto la fiamma rossa del fuoco si attenua ed una velatura bianca appare sui tizzoni ardenti. È questo il momento di mettere la griglia sul fuoco a riscaldare, per poi pulirla con uno spazzolino di ferro, un raschietto o più semplicemente con qualche pezzo di carta da cucina, facendo molta attenzione a non bruciarsi.
- Prima di mettere la carne sulla griglia, accertarsi che oltre ad essere pulita sia ben rovente.
- La cottura deve avvenire a fuoco vivace e richiederà 8-10 minuti in totale, a seconda che vi piaccia più al sangue o ben



cotta.

- Per una cottura ottimale, scottare la carne per il primo minuto mettendola molto vicino alla brace, quindi alzarla per i 3-4 minuti successivi. In questo modo si formerà uno strato protettivo che imprigionerà i succhi all'interno rendendo la carne morbida e succosa.
- Girare la carne una volta sola, facendo estrema attenzione a non forarla, perché altrimenti i succhi ne uscirebbero e diventerebbe dura. Per una perfetta cottura occorrerebbe anche cuocere la carne per ulteriori 4-5 minuti ponendola in verticale sull'osso.
- Se non siete esperti, utilizzate un termometro a sonda per capire quando la carne è cotta. Deve misurare 55 gradi al cuore (bistecca al sangue) oppure 60 gradi (cottura media). Io vi consiglio di non andare oltre.
- A fine cottura riporla in un recipiente chiuso, per fare in modo che i succhi si ridistribuiscono uniformemente.
- Salare, pepare e servire con un filo d'olio a crudo.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Fagioli cannellini, patate al forno, insalata.

## STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

Se non avete modo di cuocere la fiorentina sulla brace, la stessa procedura può essere usata per cuocere la carne su una pesante bisticchiera. Il sapore non sarà lo stesso, ma la carne sarà comunque molto buona.