

Salsiccia alla piastra

La **salsiccia alla piastra** è una ricetta per la cottura della salsiccia sul fornello di casa, in modo semplice e veloce. Venendo aperta a libro, oltre a cuocere più velocemente si sgrassa, diventando quindi più magra e digeribile. E' un'alternativa alla classica salsiccia cotta intera. E' molto importante, per la buona cottura della salsiccia, possedere una bistecchiera dal fondo spesso e omogeneo, meglio se antiaderente e con le scanalature.

La **salsiccia alla piastra** può essere condita in cottura con semi di finocchio pestati, oppure foglie di rosmarino intere o tritate finemente. Si accompagna molto bene a insalata mista, oppure patate al forno.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **450Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**

INGREDIENTI

- 300 g di salsiccia
- Semi di finocchio selvatico o rosmarino

PREPARAZIONE

- Incidere le salsicce nel senso della lunghezza, aprirle ed appiattirle. Lasciarle almeno 20 minuti a temperatura ambiente prima di cuocerle in modo che non siano fredde di frigo.
- Pestare i semi di finocchio nel mortaio o tritare finemente le foglie di rosmarino a seconda dell'aroma che preferite.
- Scaldare su fiamma viva la bistecchiera e, quando è molto calda mettere la carne al fuoco. Cospargere con i semi di finocchio pestati o il rosmarino tritato.
- Cuocerla uniformemente da entrambi i lati fino a che non si sarà ben cotta. Generalmente occorrono 3 minuti per lato se la salsiccia è di spessore medio/piccolo, 4 minuti per lato se invece è più grossa.
- Ognitanto inclinare la bistecchiera e con un cucchiaino eliminare il grasso in eccesso. In questo modo la carne sarà più magra e digeribile.
- Servire appena pronta. Vista la sapidità della salsiccia in genere non occorre ne sale, ne olio o altri condimenti.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata mista

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Questa ricetta si presta ad ogni tipo di salsiccia, sia essa di maiale o di pollo. Le Kcal si riferiscono alla salsiccia di maiale.