

Spezzatino rosa, anticrisi.

Lo spezzatino di carne di manzo è un piatto che tutti conosciamo. Questa è una variante sul tema e tiene conto di alcuni basilari concetti sulla cottura della carne (e della CRISI !)

Diciamo che la carne di manzo ha caratteristiche tra loro apparentemente contrastanti: se è "magra" è più tenera (non sempre!), ma è meno saporita di altri tagli meno pregiati. Un bel filetto è tenerissimo (anche se in cottura si può rovinare anche quello!), ma è costoso e la carne non è la più saporita perché è un muscolo dell'animale quasi mai usato. E' quindi morbido sì ma essendo meno irrorato e usato di quelli di petto o spalla, è meno gustoso. Inoltre non ha praticamente tessuto connettivo e quindi può essere cotto rapidamente solo ai ferri o "sautè", il meno possibile, per evitare che si alteri la struttura delle fibre proteiche e diventi stopposo. Un bel muscolo di petto o di quarto, un "cappello del prete" o un taglio simile è senz'altro più duro al palato se cotto alla stessa maniera ma "in umido" diventa ottimo, morbido e soprattutto più saporito. Provare per credere. Poi è anche meno costosa e quindi in linea con i magri tempi che viviamo. Torneremo a mangiar filetto, prima o poi!!!! Per intanto però ...

Andate dal macellaio e fatevi tagliare un bel muscolo, un "campanello" per esempio. Io preferisco portarmelo a casa, pulirlo dei filamenti in più, controllarlo e tagliarlo personalmente. E' quasi una mania, lo riconosco, voi però potete farlo fare a chi ve lo vende, se vi fidate. Raccomandatevi che tolga la parte dei legamenti che, anche se cotta a lungo, non ammorbidisce: è quella bianca e dura al tatto. Se è rimasta nel pezzo che vi siete portati a

casa tagliatela via e buttatela: non piace neanche al gatto, almeno al mio, noto schizzinoso sdentato e leccardone mangiapatè!

Scopo della ricetta è cucinare questa carne rendendola morbida ed esaltandone il sapore. Per fare ciò si deve tenere conto che il collagene, che è la mazzatura ed i filamenti sottili che tengono insieme il muscolo, fonde a 70°C circa ed a 80°C circa la fibra proteica indurisce. Questo è l'intervallo di temperatura da usare in cottura. Il collagene fondendo ammorbidisce la carne mentre la fibra proteica rimane morbida. Siccome si usa una temperatura bassa ne consegue che il tempo di cottura aumenta. Ci vuole pazienza e almeno tre ore da perdere! Il risultato vi ripagherà. Del resto i commensali giudicano il risultato e non sanno cosa è stato il vostro impegno. Beh, dopo che avranno apprezzato il piatto, se non lo hanno capito, fateglielo notare. Mi sembra giusto.

Cominciamo

Per tre/quattro persone:

Mezzo chilo di “Cappello del prete” o “campanello” o tagli simili;

4-5 cipolle, 1 carota, una costa di sedano (con il verde), il tutto tritato: cioè un mirapoix con più cipolla, poca carota e poco sedano ;

uno spicchio d'aglio (facoltativo)

un tubetto di triplo concentrato di pomodoro (Mutti è il migliore)

$\frac{3}{4}$ di litro di latte (intero) o poco più

Poco olio

80 g di burro

Un pizzico di semi di coriandolo, qualche scaglietta di peperoncino, sale q.b.

Mezzo bicchiere di brandy.

Se gli ingredienti vi sembrano strani tenete conto che è una ricetta “in variante” a quella classica. L'ho detto all'inizio!

Fate appassire il mirapoix in una padella larga con poco olio , a fuoco basso e incoperchiata. Mescolate ogni tanto e cuocetela fintanto che la cipolla diventa “trasparente”, non di più. Spegnete e mettete da parte.

In una casseruola alta (alluminio di forte spessore oppure rame stagnato: il calore si diffonde meglio e non attacca mai) , ben scaldata sul fuoco, mettete la carne tagliata a pezzi grossolani. Giratela quando si stacca spontaneamente dal fondo (NON PRIMA) e fatela rosolare un po' in modo che

caramelli superficialmente (effetto Maillard, dal nome del chimico scopritore dell'effetto del calore sulla carne). Spegnete e mettete la carne da parte. Con una spatolina di legno e un mezzo bicchiere di brandy staccate il marrocino che c'è sulla pentola (il roux): è tutto sapore.

Unite nella casseruola la carne scottata, il mirapoix passito e il roux. Accendete il gas più piccolo, metteteci sopra una bistecchiera pesante e sopra la casseruola con carne ecc. Ora potete aggiungere quasi tutto il latte, il concentrato di pomodoro, il burro e le spezie, l'aglio pelato, schiacciato e tritato fine, e un po' di sale (il resto dopo l'assaggio finale).

Ci si può aggiungere anche un po' di fantasia: un chiodo di garofano o un pezzetto di cannella, un pizzico di origano o maggiorana secca (se volete aggiungere del timo - poco! - mettetelo alla fine), anche della senape ci sta, o anche qualche bacca di ginepro. Vedete voi. La ricetta va bene anche così ma bisogna sperimentare!

A questo punto il più è fatto: incoperchiate, portate a 75-80°C, dosando il gas e controllando con un termometro da cucina. Mescolate di tanto in tanto.

L'importante è controllare la cottura: NON deve bollire e solo qualche bolla deve salire, pigramente, in superficie. Usate anche il termometro se non siete sicuri.

Dopo tre ore di questa solfa sarete cotti anche voi ma è il risultato che conta! Lo dice anche il Presidente Monti ...

La consistenza finale deve essere quello di una crema spessa in cui nuotano i pezzi di carne che, provati con la forchetta, devono risultare cedevoli e morbidi. Se la salsa è troppo spessa aggiungete un po' del latte rimasto, se è troppo liquida fatela svaporare senza coperchio. Il colore finale dev'essere di un bel rosa intenso: anche questo scaccia la depressione.

Assaggiate ed eventualmente aggiustate il sale. Per rimediare al possibile eccesso (mai disperare!) mettete dentro una patata bollita e schiacciata a purea, ma state più attenti la prossima volta! Io uso il metodo un pizzico per un etto. E' semplice e funziona quasi sempre per carne e verdura. Attenzione che qui c'è il latte, che è un po' salato da cotto.

Preparate un buon cous cous o una polenta (bianca, molto morbida) e impiattate con dosi generose di salsa.

E' un piatto "di soddisfazione", direi quasi consolatorio. Non proprio estivo ma neanche solo invernale.

Servitelo con un buon vino "bollicine" bianco, secco e freddo.

Non arricciate il naso voi amanti del solo "rosso corposo", provate questo abbinamento e vedrete come il vino vi pulirà la bocca, la mente e... la CRISI!