

La bistecca grande (FIORENTINA !). Modo di cottura per non professionisti

La cottura della bistecca grande non è una banalità. La carne di buona qualità e di taglio scelto è costosa. Rovinarla con una cottura inadeguata, rendendo un bel pezzo di costata una “suola” stopposa, è relativamente facile. Evitarlo non è difficile. Cercherò di spiegare come.

Di Giovanni Bettin

Come noto la carne che di solito consumiamo come bistecca è un pezzo di muscolo, più o meno scelto, di vitellone di manzo. Le fibre della massa muscolare reagiscono alla cottura in funzione della temperatura. Più è alta e più si “strizzano”, perdendo i liquidi contenuti e innescando tutta una serie di altre reazioni chimiche (la miosina si denatura, la mioglobina coagula ecc. ecc.). La temperatura per una cottura “al sangue” è di circa 50-55 °c. La carne tagliata è rossa viva e molto morbida. A 60°c la carne diventa rosea, non perde sangue ed è ancora abbastanza morbida. Già a 65- 70°c il disastro è in agguato!. La carne comincia a diventare stopposa e grigio-marrone. A 75°c il delitto è compiuto: la carne è completamente “strizzata”, senza succhi e quasi immangiabile.

Altro problema è “scottare” la carne a inizio cottura. Ciò è importante per la cosiddetta caramellizzazione superficiale o effetto Maillard. Praticamente esponendo brevemente la bistecca ad un forte calore si ha la sua brunitura e la formazione della crosta superficiale. Sapore allo stato puro! Le varie teorie di “sigillatura” della carne per non farle perdere i succhi interni sono state più volte dimostrate come inesistenti. Leggende metropolitane. La carne, anche cotta e scottata, perde liquidi, comunque! Se è secca è per i motivi sopra detti o perché punzecchiata con la forchetta: non fatelo!

In pratica come si cucina un fiorentina come si deve? I puristi dicono sulla carbonella! Io dico: attenzione, il disastro è dietro l'angolo. Sul fuoco vivo il controllo della temperatura è difficile e spesso impossibile. I cuochi toscani professionisti, cuocendo decine di bistecche al giorno, hanno il termometro nell'occhio e difficilmente sbagliano cottura. Noi le facciamo una volta ogni mai e quindi è meglio stare più sul sicuro. Quindi:

- prendete una bella bistecca di lombata (la mitica T- bone steak !!), con il famoso osso a T, il filetto da una parte ed il controfiletto dall'altra. Costa una cifra ma è il massimo! Deve avere uno spessore di almeno 6 cm e un peso minimo di un chilo. Deve essere frollata da almeno una settimana, in adeguata cella, a temperatura e umidità giuste. Insomma, bisogna fidarsi del macellaio!
- Prendete anche una padella di ferro nero di grosso spessore e adeguato diametro. La classica “Lyonese”. E' un acquisto che vale qualche soldo ma che è utilissimo per molte ricette, per friggere ecc. Il grosso spessore assicura una buona inerzia termica pur con l'alta conducibilità dell'acciaio dolce: la padella si scalda velocemente e mantiene più a lungo il calore. Conservatele la patina nera e ungetela con un po' d'olio per evitare ruggine, dopo il lavaggio (strofinate poco! Mai lavastoviglie!!!!!!!!!!!!!!).

- Procuratevi un termometro da cucina ad ago. Anche questo è un acquisto che userete ancora!

Operativamente:

- Tirate fuori dal frigo la carne almeno mezz'ora prima. La carne deve essere a temperatura ambiente prima della cottura.
- Asciugate bene la carne e ungetela leggermente con un po' d'olio. Poco: serve solo per farla aderire meglio alla superficie della padella.
- Mettete la padella sul fuoco e fatela scaldare. Molto! Una goccia d'acqua gettata sopra deve schizzare con tante piccolissime palline.
- Mettete la bistecca unta nella padella rovente e lasciatela per qualche minuto. Al momento si attaccherà al ferro ma dopo qualche minuto si staccherà. Sbirciate sotto e controllate che si formi un bel colore bruno. A questo punto giratela e ripetete l'operazione. Non punzecchiare la carne con la forchetta. Questo sì che fa uscire il succo!
- Mettete la bistecca "in piedi" e fate lo stesso anche sui bordi. Nel frattempo scaldate il forno a 250°C e tirate fuori il termometro ad ago.
- Mettete la padella con la bistecca nel forno già caldo. Per far questo la padella naturalmente non deve avere il manico di legno (!!!)
- Questo è il momento delicato! Ogni 3-4 minuti socchiudete il fono e controllate la temperatura "al cuore" della vostra bistecca, infilando l'ago del termometro fin al centro della massa della carne. Quando arriva alla temperatura scelta (vedi sopra) ritirate la padella dal forno.
- Mettete la carne su un piatto e copritela con un foglio di alluminio. I succhi così si ridistribuiranno nella massa e anche sulle superfici.
- Nel frattempo "deglassate" la padella: in pratica sciogliete i depositi bruni attaccati alla padella stessa con un bicchiere di vino rosso. Aiutatevi con una spatolina. Le crosticine sono sapore da non sprecare! Portate in tavola la salsa. Chi vuole la metterà sulla carne.

Il più è fatto. Staccate la carne dall'osso con un buon coltello da scalco, e salate. Tagliatela come preferite, a cubi o a fettine, e servitela: calda, morbida e succosa! Non dimenticate di portare in tavola anche l'osso. I buongustai se lo disputeranno. Non mettete limone, rucola, aglio, rosmarino, salvia, o altri sapori: questo è un piatto da carnivori! Al massimo mettete in tavola il macinino del pepe nero e l'ampolla dell'olio "buono".

E' un piatto toscano e quindi di contorno ci andrebbero fagioli cannellini "all'uccelletto" o "al fiasco". Ottimo è anche con una bella teglia di patate al forno. Come preferite. Anche il pane "sciapo" (senza sale) sarebbe d'obbligo ... vedete voi.

Il vino deve essere un buon rosso corposo (Chianti o no è questione di cantina!).

P.S.: i concetti sopra esposti sono validi per tutta la carne e per tutte le bistecche. Per questo le bistecche sottili " ai ferri" sono spesso "dure". Il macellaio non è sempre il responsabile del disastro!