

Secondi piatti di Carne

COSTATA AL VINO

Per due persone

2 costate di vitellone

½ bicchiere di vino rosso

Origano

Alloro

Sale q.b.

Pepe q.b.

1 cucchiaio d'olio extra vergine d'oliva

Adagiare in una padella le costate

Cospargerle con l'origano e l'alloro sminuzzati e l'olio

Cuocere a fuoco vivace per 10 minuti, aggiungere il vino e finire la cottura

Fare dei piccoli tagli alle costate per assicurarsi che la carne sia ben cotta.

A fine cottura salare.

POLPETTE DI VITELLONE

Per quattro persone

4 etti carne tritata

1 uovo

4 cucchiari parmigiano grattugiato

1 pizzico noce moscata

Prezzemolo tritato

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Pane grattugiato

In una terrina amalgamare la carne tritata con l'uovo, il prezzemolo, il sale, la noce moscata ed il parmigiano.

Formare delle polpette, passarle nel pane grattugiato e friggerle.

Volendo si possono cuocere al forno in una teglia unta per 20 minuti.

N.B. Per ammorbidire l'impasto si può aggiungere ½ tazza di pane bagnato strizzato.

VARIANTE : Le polpette si possono cuocere nella salsa di pomodoro in un tegame capiente.

SPEZZATINO ALLA BIRRA

Per quattro persone

5 etti di muscolo di vitellone (tagliato a cubi)

1 bicchiere di birra

2 cipolle

1 rametto di timo (o rosmarino)

1 cucchiaio di aceto di mele

4 cucchiari d'olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Tagliare le cipolle e metterle insieme allo spezzatino con l'olio in un tegame e fare

rosolare, versare la birra, il timo (o rosmarino), salare e cuocere per 60 minuti.

A fine cottura unire l'aceto.

Se lo spezzatino dovesse asciugarsi durante la cottura, aggiungere un mestolo di acqua calda.

VARIANTE : al posto della birra si può usare vino bianco.

ARROSTO ALLA NAPOLETANA

Per quattro persone

6 etti d'arrosto di vitellone

1 cipolla

1 manciata di menta

1 manciata di pinoli

Una manciata d'uvetta ammollata e sciacquata

4 etti di pomodori pelati

2 cucchiari d'olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Mettere in un tegame l'arrosto, la cipolla tagliata finemente, i pomodori pelati, i pinoli, il sale, l'olio, l'uvetta e cuocere per 90 minuti, girando il pezzo ogni tanto.

A cottura ultimata, fare raffreddare, tagliare l'arrosto su un tagliere di legno e servire con sopra il sugo.

Il sugo rimasto può essere ottimo condimento per la pasta.

INVOLTINI DI VITELLO

Per quattro persone

5 etti di fettine di vitello

1 carota

2 coste di sedano

1 cipolla

1 bicchiere di vino bianco

50 grammi di emmenthal

Sale q.b.

Olio extra vergine d'oliva

Tagliare la carote ed il sedano, l'emmenthal a strisce, e porli al centro della fettina, arrotolare e fissare con uno stuzzicadenti.

Adagiare gli involtini in un tegame insieme alla cipolla a fettine, aggiungere l'olio, il sale, il vino.

Fare cuocere per 60 minuti.

Nel caso dovesse asciugarsi, aggiungere un mestolo d'acqua calda.

VARIANTE : gli involtini si possono cuocere aggiungendo 250 grammi di pomodori pelati.

OSSOBUCO CON FUNGHI

Per quattro persone

4 ossi buchi

½ chilo funghi champignon

1 cipolla

½ bicchiere di vino bianco

Sale q.b.

Olio extra vergine d'oliva

Pepe a piacere

Cuocere gli ossi buchi in una padella capiente con olio, sale, cipolla tagliata finemente, vino.

A parte, trifolare i funghi ed unirli agli assi buchi.

SCALOPPINE AL MARSALA

Per quattro persone

4 etti di fettine di vitello

2 fettine di prosciutto crudo

Salvia q.b.

½ bicchiere di marsala secco

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Farina q.b.

Adagiare su ogni fettina, un pezzo di prosciutto, una foglia di salvia, fissare con uno stuzzicadenti ed infarinare.

Mettere l'olio in una padella e cuocere le scaloppine, salare e bagnare con il marsala, per 10 minuti.

VARIANTE : al posto dell'olio si può usare il burro (50 grammi) ed al posto del marsala si può usare il succo di un limone.

VITELLO TONNATO

Per sei persone

8 etti di noce di vitello

1 cipolla

1 carota

1 costa di sedano

3 foglie d'alloro

2 bicchieri di vino bianco

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Maionese tonnata

Mettere l'arrosto in un tegame insieme alla cipolla, carota e sedano affettati, con alloro, olio, sale e coprire con il vino per 75 minuti.

A fine cottura lasciare raffreddare nel brodo di cottura.

Affettare finemente la carne ed adagiarla sopra la maionese tonnata.

VARIANTE : per chi non ama la maionese, frullare 150 grammi di tonno, 2 filetti d'acciuga, 4 cucchiaini d'olio, 10 capperi, 2 cucchiaini di succo di limone e qualche

cucchiaino del sugo di cottura.

FETTINE PANATE

Per quattro persone

4 fettine di vitellone

2 uova

Pane grattugiato q.b.

Olio extra vergine d'oliva q.b.

Sale q.b.

Limone a fettine

Sbattere le uova e salare.

Preparare in una carta da pane molto pane grattugiato.

Immergere le fettine nell'uovo, una ad una, passarle nel pane grattugiato pigiandole per fare aderire bene il pane grattugiato.

Friggere in abbondante olio, e guarnire con fettine di limone.

VARIANTE : le fettine si possono cuocere anche al forno, adagiandole in una teglia unta per 20 minuti.

POLLO ALLA MELA

Per quattro persone

1 pollo di circa 700 grammi

1 mela

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Pepe q.b.

Fiammeggiare il pollo, lavarlo ed asciugarlo bene.

Tagliare la mela a dadi piccoli ed inserirli nel ventre del pollo, salare, pepare, aggiungere olio e cuocere al forno per circa 60 minuti.

Volendo si possono aggiungere delle patate a tocchetti.

POLLO ALLA BIRRA

Per quattro persone

1 pollo di circa 700 grammi tagliato e pezzi

1 spicchio d'aglio

1 bicchiere di birra

Sale q.b.

Pepe q.b.

Olio extra vergine d'oliva

Fiammeggiare i pezzi di pollo, lavarli, asciugarli e metterli in una padella capiente con olio, sale, pepe.

Fare rosolare e versare la birra, coprire e cuocere per 30 minuti.

Ogni tanto girare i pezzi di pollo.

PETTI DI TACCHINO AL LIMONE

Per quattro persone

4 etti di fettine di petto di tacchino

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

½ limone spremuto

Farina q.b.

Infarinare i petti e metterli in una padella con olio, sale.

Dopo qualche minuto aggiungere il succo di limone.

Cuocere e girarli per 10 minuti.

CONIGLIO IN AGRODOLCE

Per sei persone

1 chilo di coniglio già pronto a pezzi

Olio extra vergine d'oliva

1 spicchio d'aglio

½ bicchiere di aceto di mele

20 capperi salati (sciacquati)

1 manciata di uvetta sultanina

25 grammi di pinoli

1 rametto di rosmarino

Mettere, la sera prima, il coniglio a bagno con acqua e aceto.

Prima di cuocere, sciacquarlo bene ed asciugarlo.

Mettere in un tegame con aglio, olio, rosmarino e fare rosolare, quindi aggiungere aceto, capperi, coprire e fare cuocere per 40 minuti.

Cinque minuti prima della fine cottura, aggiungere l'uvetta e i pinoli, girare e se dovesse asciugarsi, aggiungere vino bianco.

COSTOLETTE DI MAIALE ALLA GRIGLIA

4 costolette di maiale

Sale q.b.

Pepe q.b.

Olio extra vergine d'oliva

Semi di finocchio

Timo

Rosmarino

½ limone spremuto

Cuocere le costolette al barbecue.

A parte preparare, in una ciotola, olio, sale, le erbe sminuzzate, pepe, succo di limone.

Versare il tutto sulle costolette in un piatto di portata.