Roast beef sdolcinato



La tagliata di roast beef sembra la protagonista di questa ricetta, in realtà è ancora la cipolla di Breme a farla da padrona. Cucinata con aceto balsamico e zucchero è un'ottimo accostamento per gli amanti della carne rossa!

INGREDIENTI

1. 800 gr di roast beef o controfiletto
2. 500 gr di cipolle rosse (io avendole, ho utilizzato quelle di Breme)
3. una noce di burro
4. olio qb
5. 30 ml di aceto balsamico
6. un cucchiaio colmo di zucchero
7. sale e pepe qb

PREPARAZIONE INGREDIENTI

- elimina il grasso dalla carne
- fai insaporire in olio, sale, pepe, rosmarino il roast beef qualche ora per renderlo più gustoso alla veloce cottura che farai alla griglia
- affetta a spicchi spessi le cipolle

PROCEDIMENTO

- in una padella antiaderente fai scaldare l'olio e quando caldo aggiungi la noce di burro
- quando anche il burro si è sciolto aggiungi le cipolle e lasciale soffriggere delicatamente
- quando le cipolle si sono ammorbidite, aggiungi aceto balsamico e zucchero
- aggiungi il sale e lasciale stufare fino a quando saranno morbide ma NON sfatte!
- riscalda bene la bistecchiera o una padella antiaderente e fai scottare la carne da entrambi i lati, fino a raggiungere la cottura desiderata:se preferisci che la parte interna rimanga rosata, 4/5 minuti per lato sono sufficienti
- taglia a fette spesse un cm il pezzo di roast beef
- fodera un piatto da portata con le cipolle in agrodolce ed adagia la tagliata di roast beef sul letto di cipolle

Servi con una birra freschissima e buon appetito!!!!!







Grigliata di melanzane alla Totò



Le melanzane alla Totò, sono le melanzane che il mio papy, tutte le estati mi preparava nonostante il caldo afoso! E' l'aceto balsamico che principalmente le rende appetitose ed accompagnano egregiamente qualsiasi pietanza!

★ INGREDIENTI ★

1. melanzane qb
2. aceto balsamico
3. aglio
4. prezzemolo
5. olio EVO qb
6. sale qb
7. capperi per guarnire

★ PROCEDIMENTO ★

- scalda la griglia, quella in giardino o la solita bistecchiera sul fornello
- adagia le melanzane tagliate a tondi non troppo fini
- a cottura adagiale in un piatto , aggiungi aceto balsamico , un filo d’olio, sale, aglio,prezzemolo e procedi con la cottura di altre fette
- prepara e condisci man mano facendo diversi strati fino ad esaurimento delle melanzane

Le tua grigliata di melanzane alla Totò è pronta: ricorda che più macerano nel condimento è più sono gustose!

Caponata zucchine,melanzane e peperoni



Avanza sempre qualche verdura “dispari” in frigorifero e di solito rimedio facendo questa caponata di zucchine, melanzane e peperoni! E’ buona fumante d’inverno e ottima fredda in estate.

★ INGREDIENTI ★

1. zucchine
2. peperoni
3. melanzane
4. un pomodoro maturo o 2 cucchiai di passata di pomodoro
5. cipolla
6. olio evo
7. Sale qb

★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- Lava le verdure e tagliale a cubetti

★ PROCEDIMENTO ★

- In una wok metti olio, cipolla tritata finemente e le verdure a cubetti
- Fai rosolare tutto insieme per qualche minuto, aggiungi il pomodoro, sala e copri con un coperchio
- Quando le verdure cominciano a rilasciare il liquido di cottura togli il coperchio e cuoci fino a quando la consistenza delle verdure è di tuo gradimento, a me piace lasciare le verdure croccanti, se le vuoi più cotte lascia cuocere un pò di più la caponata con il coperchio

Accompagna la tua caponata con carne, affettati, formaggi e…buon appetito!



Peperoni fritti con olive e acciughe



Pasticciamocongiusy Peperoni fritti

Questi non sono peperoni fritti, per me sono “i peperoni” !!!!

Sono i peperoni della domenica, quelli che mia mamma prepara per accompagnare l’arrosto, quelli che vanno a ruba ogni volta che li metti in tavola, quelli che il loro sapore lo conosci da sempre.

★ INGREDIENTI ★

1. 4/6 peperoni carnosi e sodi, rossi o gialli, o rossi e gialli, scegli tu
2. olive nere, a piacere
3. 2 spicchi d’aglio
4. 4/5 acciughe (quelle sott’olio che trovi in

vasetto)
5. olio evo q.b.
6. sale q.b.

★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- pulisci i peperoni togliendo tutta la parte bianca ed i semi (mi raccomando, danno un sapore amaro al peperone)
- taglia i peperoni a strisce

★ PROCEDIMENTO ★

- In una padella metti a rosolare l'aglio nell'olio a fuoco lento per non bruciarlo
- dopo aver insaporito l'olio con l'aglio, toglilo ed aggiungi i peperoni
- alza la fiamma per una cottura vivace, per consentire ai peperoni di friggere
- quando i peperoni sono cotti, aggiungi le acciughe e falle sciogliere
- assaggia ed aggiusta di sale se necessario
- aggiungi le olive, mescola bene e fai insaporire insieme gli ingredienti

Accompagnali con un arrosto, una bistecca o mangiali soli su una bruschetta di pane casereccio!