

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 cucchiaino 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
- foderà 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!!!!!!



Filetto di manzo marinato al limone



Beh che dire...il filetto di manzo si presenta da solo. E' una carne tenerissima, un pò costosa forse, ma quando mangio carne rossa, scelgo questa. La ricetta del filetto di manzo marinato al limone è della "Nonna Giulia", e se vuoi mangiarlo al top, lascia riposare la carne almeno mezza giornata!

INGREDIENTI

1. 500 gr di filetto di manzo intero
2. 2/3 limoni
3. prezzemolo qb

4. 2 spicchi d'aglio
5. capperi
6. olio EVO qb
7. sale e pepe qb

PROCEDIMENTO

- Taglia a fettine non altissime il filetto (mezzo cm circa)
- in un recipiente di vetro, adagia le fettine di filetto di manzo e comincia a fare gli strati aggiungendo succo di limone, qualche fesina d'aglio, capperi, prezzemolo, sale, pepe ed un filo d'olio, adagia nuove fettine di filetto di manzo e continua così a creare strati
- lascia marinare il filetto di manzo almeno 4 ore, il limone deve cuocere la carne (lo prepari la sera per il giorno dopo o di giorno per la sera)

Personalmente amo le cose semplici e preparo il filetto di manzo con questi ingredienti, volendo a tuo gradimento puoi aggiungere qualche acciughina, delle olive taggiasche...spazio alla fantasia, ma senza esagerare!

Buon appetito!!!!!!



Frittata con carciofi



La frittata di carciofi oltre ad essere

strabuona è un'ottima soluzione per mangiare i carciofi diversamente che in pinzimonio. E' facilissima da fare e se vuoi, in alternativa li cucini in umido, li frulli e condisci la pasta con abbondante formaggio grana!

★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

1. 6 carciofi
2. 6 uova grandi
3. formaggio grana abbondante
4. una cipolla
5. Mezzo limone
6. olio evo qb
7. sale qb
8. pepe qb

★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- Pulisci i carciofi togliendo le prime foglie, apri a metà toglila barbetta, lavalila e mettila a bagno in acqua e limone

★ PROCEDIMENTO ★

- in una zuppiera capiente sbatti uova, sale, pepe e formaggio
- in una padella metti olio abbondante, fai imbiondire la cipolla tritata finemente, aggiungi i carciofi e cucinali fino a quando risultano morbidi
- Rovescia il composto di uova, miscela bene gli ingredienti fino a quando ha raggiunto la compatezza desiderata, girala e cuoci l'altro lato
- adagiala su un piatto ricoperto di carta assorbente

finalizzato!!!



[Stracetti di carne ai peperoni](#)



stracetti di carne ai peperoni

Serata da bistecca e contorno? Con pochi accorgimenti farai di un banale piatto, un piatto appetitoso con questi straccetti di carne ai peperoni!

★ INGREDIENTI ★

1. 4 bistecche di vitello o quelle che abitualmente fai
2. 4 peperoni rossi o gialli o tutti e due
3. olive nere a piacere
4. 1 cipolla
5. 1 acciuga
6. olio evo
7. sale qb

★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- lava e pulisci i peperoni e tagliali a striscioline
- taglia le bistecche a pezzetti (straccetti)

★ PROCEDIMENTO ★

- in una wok fai rosolare nell'olio la cipolla
- aggiungi l'acciuga e falla sciogliere
- aggiungi i peperoni, salali qb e falli cuocere a fuoco medio (io li lascio croccanti)
- aggiungi gli straccetti di carne, alza la fiamma e porta a cottura la carne secondo le tue abitudini

Gli straccetti di carne ai peperoni sono pronti...A tavola!

P.S. Un boccale fresco di Karmeliet ci sta come il cacio sui maccheroni !!!!!







Salsiccia rapata



Le mie amate cime di rapa te le propongo cucinate insieme alla salsiccia.

L'inconfondibile sapore di questa verdura che insaporisce la salsiccia e viceversa!

★ INGREDIENTI ★

1. 1 mazzo di cime di rapa
2. 500 gr. di salsiccia
3. Peperoncino a piacere
4. Olio evo
5. 2 spicchi d'aglio
6. Sale qb

★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- Pulisci le cime (vedi come in "linguine sciue' sciue')
- Pulisci l'aglio

★ PROCEDIMENTO ★

- In una wok soffriggi olio e aglio
- Aggiungi la verdura e soffocala con un coperchio
- Quando si è rappresa, aggiungi sale, peperoncino mescola bene
- Aggiungi la salsiccia rimetti il coperchio e cuoci per almeno 10'
- Gira la salsiccia, bucherellala con la forchetta affinché rilasci il liquido che si crea all'interno durante la cottura
- Copri ancora per 10'
- Quando la salsiccia è cotta, scopri e a fiamma alta mescola salsiccia e verdura insieme per insaporire meglio

Se vuoi, bruschetta il pane e tira fuori dal frigo una bella birra e gusta la tua salsiccia con cime di rapa!!!!

[Filetti di nasello con patate](#)



Un modo come un altro per far mangiare pesce ai miei figli. Non sa di pesce ;-), non ci sono le lische e ci sono le patate che piacciono sempre!

★ INGREDIENTI ★

1. Una confezione di filetti di nasello
2. 6 patate medie

3. 1 cipolla
4. 6 cucchiari di passata di pomodoro
5. Olio evo qb
6. Sale qb
7. Pepe o peperoncino qb

★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- Scongela i filetti di nasello
- Pela, lava e taglia le patate a tocchetti
- Taglia la cipolla a fettine sottili

★ PROCEDIMENTO ★

- In una wok metti olio e cipolla e fai rosolare
- Aggiungi le patate a tocchetti e fai insaporire
- Aggiungi la passata di pomodoro, il sale e il pepe
- Mescola bene, metti il coperchio e fai cuocere le patate
- Quando sono giunte quasi a cottura, adagia i filetti di nasello sopra, copri e fai cuocere 10' minuti per lato

Servi i filetti accompagnati dalle patate e buon appetito!





[Tonnato di cipolle](#)



Domenica, di quelle che hai voglia di rilassarti e dedicare un po' di tempo per te stessa e non vuoi però rinunciare ad un buon pranzetto? Con il tonnato di cipolle, (codone

*di vitello con cipolle) salvi capra e cavoli:
prepari un secondo ed hai gratis il sugo per
la pasta! Una bontà!*

★ INGREDIENTI ★

1. 500 gr circa di codone
2. Una rete di cipolle dorate
3. 5/6 foglie di salvia
4. Olio evo qb
5. Un cartoccio di vino bianco
6. Sale qb
7. 500 gr. di maccheroni
8. Grana grattugiato abbondante

★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- Pela le cipolle e tagliale a fette

★ PROCEDIMENTO ★

- In una wok metti l'olio, aggiungi le cipolle e falle imbiondire
- Sfuma con vino bianco ed aggiungi la salvia
- Adagia la carne, sala e copri con un coperchio
- Fai cuocere almeno un paio d'ore, girando di tanto in tanto la carne
- Togli l'arrosto e mettilo in un piatto a raffreddare
- Metti a bollire l'acqua per la pasta
- Rovescia le cipolle in un recipiente e frullale con il minipimer
- Tieni da parte qb di crema di cipolle che utilizzerai per condire la pasta
- In un piatto da portata, confeziona la carne: fai uno

strato di crema ed uno di carne finendo con la crema e per scaldare il tutto metti il piatto nel forno acceso a 50° oppure fai gli strati nella wok e scaldi a fuoco lentissimo coprendo con un coperchio

- Scola la pasta, condiscila con la crema che hai tenuto da parte e servi con un'abbondante spolverata di formaggio

Il tempo di finire il primo, il tuo tonnato di cipolle è pronto per essere gustato!





Pastabistamogongiusy



[Costolette di agnello marinate](#)



Pasticciamocongiusy □ Agnello marinato □

Le costolette di agnello sono tenerissime, saporite. a me piace prepararle facendole marinare un pò prima della cottura sulla griglia. E' uno di quei piatti che ti stupisci sia così semplice da preparare ma con un gusto eccezionale! Si sposa con la mia filosofia: facile, veloce, gustoso!

★ **INGREDIENTI** ★

1. Costine di agnello a piacere
2. Limone q.b.
3. Olio evo
4. Rosmarino
5. Sale q.b.

★PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- In un piatto disponi le costine senza sovrapporle
- Condiscile con limone,olio,sale,pepe, rosmarino e, se hai tempo lasciale marinare almeno 10'

★PROCEDIMENTO ★

- Accendi la bistecchiera e quando è ben calda adagia le costine e cuocile almeno 5' per lato

Accompagnale con un insalata e un buon bicchiere di birra fresca!



[Arrostro di codone "burroso"](#)



Pasticciamocongiusy □ ARROSTO AL BURRO □

Durante una pausa caffè in ufficio, con il Dany si parlava di arrostiti. In particolare abbiamo scoperto di essere amanti dello stesso taglio di carne, il codone. E' una carne straordinaria, si presta a cotture lunghe, non è grassa e rimane estremamente tenera. Di solito io la preparo con le cipolle, questa è la seconda volta che lo preparo arrosto con il burro come consigliato da Danilo. Non ho mai assaggiato la versione originale, ma ti assicuro che la copia è una bomba...in tutti i sensi!

★ **INGREDIENTI** ★

1. 1 kg circa di codone

2. 500 gr di burro, meglio se quello chiarificato
3. 2 spicchi d'aglio
4. Odori, io uso salvia e rosmarino

★ PROCEDIMENTO ★

- in una pentola antiaderente fai sciogliere a fuoco lento il burro (scegli la pentola della misura dell'arrosto, più alta che larga, in modo tale da tenere tutto ben raccolto)
- Aggiungi gli odori per insaporire il burro
- Conficca i due spicchi d'aglio nel pezzo di carne e adagialo nella pentola
- Fai cuocere almeno 20' minuti per parte per una cottura tipo rosbeef, raddoppia il tempo per una cottura classica (valuta in base anche al pezzo di carne)
- Fai raffreddare e taglia a fette
- fai riscaldare il condimento e ripassa le fette per servirle ben calde

Prepara del buon pane fresco perché qui la scarpetta è d'obbligo!