

Boeuf Bourguignon

<http://perlagesuite.com>



Il solo momento buono per mangiare cibi dietetici è mentre si aspetta che la bistecca sia cotta.

Julia Child

Ingredienti:

1 kg di carne di manzo , 1 carota, 2 cipolle rosse, 15 cipolline
10 funghi champignon, 1 mazzetto di prezzemolo,
pepe in grani QB, 2 chiodi di garofano (facoltativo)
mix di erbe aromatiche (salvia, alloro, rosmarino, prezzemolo)
1 bottiglia di vino rosso (Bourghignon), brodo, burro, olio extra
vergine d'oliva Q.B,- sale QB

Consigli:

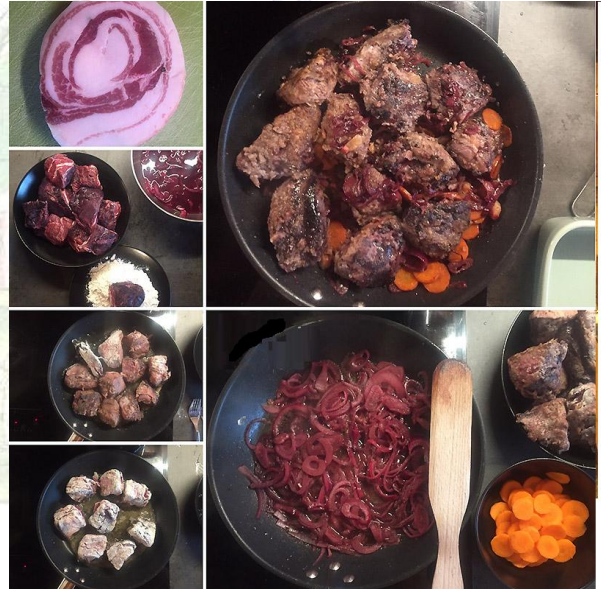
1- Prepara subito quello che ti serve Questo passaggio è fondamentale. Preparati tutto subito sul piano di lavoro; 2 forchette, 1 coltello da carne, 1 coltello da verdure, 1 coltello da servizio normale per il burro, 2 cucchiari, pinze da cucina, 1 colino, 1 tegame con coperchio da 3 litri per il brodo e per cuocere le cipolline, 1 padella antiaderente per fare praticamente tutto, 1 teglia da forno 1 spatola di legno, 1 tagliere in plastica, 2 ciotoline e 1 piatto fondo.

2- Per cucinare il **Boeuf Bourguignon** è molto importante la scelta del vino, che deve essere un vino quantomeno accettabile perché da esso dipenderà molto dell'aroma del piatto. Io ho scelto di cucinare il Boeuf Bourguignon con una Barbera.

3- Il **Boeuf Bourguignon** è un piatto che ha relativamente pochi ingredienti, ma questi devono essere scelti con cura ed essere di prima qualità. Il taglio di carne che prediligo è la guancetta di Manzo (1 kg), la pancetta con la cotenna. Poi le verdure, devono essere freschissime! Ti servono 1 carota, 2 cipolle rosse (meglio se quelle meravigliose di Tropea), 15 cipolline borrettane, 300 gr di funghi champignon, 2 spicchi d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo fresco.

4- **La marinatura.** Sul web troverai tante ricette più o meno fedeli al **Boeuf Bourguignon** ma nessuna si concentra a sufficienza o addirittura parla della marinatura iniziale, assolutamente fondamentale per la buona riuscita della ricetta. Io invece a questo passaggio ci tengo molto, perché durante la marinatura la carne non solo si insaporisce, ma le fibre si ammorbidiscono e il risultato sarà ancora più tenero! Per la marinatura usa la carota tagliata a rondelle, le due cipolle rosse, 4 grani di pepe nero, un mio vezzo sono 2 chiodi di garofano e una miscela di erbe aromatiche tritate finemente (prezzemolo, basilico, rosmarino, salvia) e 1 spicchio d'aglio e la bottiglia intera di vino.

Prepara la marinatura, taglia la carne a cubettoni grossi, lavala e passala sulla carta assorbente. Poni in una ciotola e coprila completamente con la marinatura. Lascia marinare almeno 12 ore (ma meno di 24) lo ho preparato la marinatura intorno alle 8 di sera e ho cominciato a cucinare alle 2 del pomeriggio successivo.



5 - **La Rosolatura** Taglia a cubetti 100 grammi di pancetta arrotolata in un unico pezzo e lasciala in acqua bollente per 5 minuti prima di rosolarla in una padella antiaderente con 4 cucchiari d'olio extra vergine d'oliva e 1 spicchio d'aglio schiacciato. Togli i cubetti di pancetta e l'aglio con delle pinze e riponili in una ciotolina. Nel frattempo passa i pezzi di carne nella farina da ogni lato. Rosola la carne 3 minuti per lato (per tutti i lati) e poi disponetela in un piatto. Nello stesso tegame con il fondo di cottura poni 25 grammi di burro e rosola le cipolle e la carota marinate. A questo punto unisci i cubetti di pancetta che avevi già rosolato prima e la carne. Aggiusta di sale e pepe e aggiungi un mestolo di brodo e 1 cucchiaino di farina setacciata e lascia altri 2 minuti.

6- Il brodo e il primo passaggio in forno

Per preparare il brodo usa il tegame dove hai sbollentato la pancetta con la stessa acqua, privata del grasso con la schiumarola. Il primo passaggio in forno si fa solo con la carne a rosolare in forno ventilato preriscaldato a 200°C per 5 minuti. Nel frattempo finisci la preparazione del fondo di cottura aggiungendo alle verdure e alla pancetta che hai lasciato nella padella 1 mestolo di brodo: A parte metti 1 mestolo di brodo in una ciotola con 1/2 tubetto di triplo concentrato di pomodoro e mescola bene per scioglierlo. Trascorsi i 5 minuti tirate fuori la carne dal forno. Aggiusta di sale e pepe il fondo di cottura e lascialo andare per altri 5 minuti e intanto porta il forno a statico 120°C.

Boeuf Bourguignon

A questo punto lascia il fondo di cottura nella padella antiaderente e aggiungi il vino della marinatura passandolo con un colino per evitare che ci finiscano avanzi di marinatura indesiderati. Mescola bene e porta a bollire. N.B. non si butta via niente! Quindi guai ad aprire un'altra bottiglia per la cottura, piuttosto cerca di scegliere bene la prima!



7- La temperatura e il tempo del secondo passaggio in forno

Quando il fondo di cottura bolle aggiungilo alla teglia della carne coprendola bene. Se non è sufficiente per coprire la carne aggiungi 1 o più mestoli di brodo. Ora inforna il tutto nel forno statico che hai già portato a 130°C. A questo punto dimenticati di tutto per le prossime ore, fin tanto che il brodo non si è ristretto. Per tutto il tempo di cottura il liquido deve sobbollire, quindi per la temperatura regolati in modo che sia i minimi gradi per avere questa condizione. Nel mio caso sono 130 °C. A seconda del forno e degli ingredienti passeranno circa 4 ore. N.B. Tu conosci il tuo forno, io no! Allora mi raccomando, dopo 2 ore ruota la teglia di 180°C: se le resistenze non cuociono proprio tutte uguali eviterai di avere un lato con 2 pezzi di carne meno cotta! Poco male li rimetti in forno un'oretta ancora.

8- Preparare delle perfette cipolline

Nella stessa padella antiaderente metti 15 grammi di burro e 1 cucchiaino d'olio, 1 spicchio d'aglio e salta le cipolline fino a doratura senza romperle. Passeranno circa 10 minuti. A questo punto metti il brodo avanzato, una bella manciata di prezzemolo sminuzzato con le mani e aggiusta di sale e pepe. Io le ho disposte direttamente nel tegame col brodo avanzato, l'ho coperto e ho lasciato cuocere a fuoco bassissimo finché la carne non era pronta.

9- Preparare i Funghi Champignon

Ormai il peggio è passato!! Fare i funghi è la cosa più facile, ma devi farli bene bene! Nella padella col fondo delle cipolline cuoci i funghi che avrai tagliato a fettine a fuoco vivace 5 minuti per lato girandoli con una pinza. Poi riponili nella ex ciotolina che avevi usato prima per la pancetta a cubetti, così non stai a sporcare una roba in più! Io non sono Julia Child... e non voglio diventare sul serio una casalinga disperata con 100 piatti da lavare, anche se li lava la lavastoviglie!! A questo punto buone cose, ci rivediamo tra 3 ore almeno!

10- Assemblaggio e fine cottura

Nel mio forno sono passate circa 4 ore. Ora occorre assemblare la carne con le cipolline e i funghi in padella e far restringere ancora un po' il sugo. Per fare questo prendi altri 15 grammi di burro, toglila la carne dalla teglia da forno e mettila a rosolare in padella un minuto. Aggiungi le cipolline e i funghi. Lascia andare un altro minuto poi metti quel sughetto meraviglioso. A questo punto prepara i due piatti disponendo la carne, le verdure e la salsa e completando con un po' di prezzemolo tritato.

