

Cottura della carne

Regole per una cottura perfetta della carne

Carne arrosto

Un arrosto va preparato in forno o allo spiedo. Arrostitore la carne significa cuocerla in modo che i suoi valori nutritivi rimangano racchiusi dentro di essa. Per questo motivo va cotta in un primo tempo a fuoco forte in modo che si formi una crosticina che sigilli i suoi sughi. Una volta che questa si è formata in ogni suo lato, si attenua il calore del fuoco e si continua a cuocerla ungendola frequentemente con olio o burro. Per sapere se è cotta a punto basta pungerla con un ago lungo e uscirà qualche goccia di sangue rosato se l'arrosto è di carne rossa, mentre le carni bianche (vitello, maiale ecc.) perdono qualche goccia di sangue incolore. Tutti i tipi di carne sono adatti per questo tipo di cottura.



Carne in umido

Con questo tipo di cottura la carne cuoce, dopo che si è fatto soffriggere il condimento con la cipolla, insieme a vari liquidi che possono essere brodo, vino, salsa di pomodoro ecc. Appartengono a questo tipo di cottura gli stufati, i brasati e gli spezzatini. La cacciagione e le carni di manzo e vitello sono ottime per essere cotte in umido.



Carne alla griglia

Grigliare significa arrostitore uno o più pezzi di carne su una griglia. Per le grigliate il calore, da qualunque fonte esso provenga (braci, gas, elettricità), dovrà essere molto intenso in quanto la cottura alla griglia obbedisce alle stesse leggi degli arrostiti solo che bisogna stare più attenti nel sapere coordinare l'intensità del fuoco con lo spessore del pezzo. Questo va girato una sola volta con una paletta e mai con un utensile appuntito che provocherebbe l'uscita dei sughi.



Carne bollita Questo è il modo più semplice per cuocere la carne. Per ottenere un succoso bollito, bisogna immergerla in acqua bollente e salata in modo da non disperderne i sughi. Per completare il gusto del brodo si aggiungeranno poi i vari aromi. Il manzo, il vitello e la gallina forniscono le carni più adatte per questo tipo di cottura.

