

Gli editoriali.

LA RICETTA DEL BOLLITO DI CARNE

Ecco gli ingredienti e tutti i passaggi della ricetta per preparare il classico bollito di carne, piatto tipico di questa stagione.

Il **bollito** è una ricetta tipica della stagione fredda: si tratta, infatti, di un piatto caldo e sostanzioso, proteico ma con pochi grassi. Tuttavia, per prepararlo nel modo giusto occorre sapere che non basta mettere la carne a bollire: in tal caso, infatti, staremmo preparando il **lesso**, che è un'altra ricetta con lo scopo di realizzare un **brodo** saporito.

Ma allora come fare il bollito? A differenza del lesso, in cui la carne va immersa nell'acqua fredda e poi portata a ebollizione, nel bollito la carne va immersa nella pentola **quando l'acqua già bolle**. Questo è il concetto fondamentale che sta alla base della ricetta di questo piatto: è importante che l'acqua sia bollente e non tiepida affinché la superficie della carne si coaguli subito, impedendo ai succhi interni di fuoriuscire.

In realtà, le ricette del bollito sono tante: ciascuna regione italiana, infatti, presenta delle varianti che riguardano la scelta del tipo di carne o la salsa di accompagnamento. In molte zone, ad esempio, si predilige il **bollito di pollo**, oppure il **bollito misto** che comprende tipi di carne diverse. La ricetta classica, però, prevede l'utilizzo della sola carne di **manzo**. Vediamo quindi insieme quali sono i passaggi per preparare il bollito di carne classico.

Tempo preparazione: 180 minuti

Difficoltà: Facile

4 persone

Ingredienti:

- Carne bovina per bollito 1 kg
- Sedano 2 coste
- Prezzemolo 1 ciuffo
- 1 Cipolla bianca
- 1 Carota
- 3 chiodi di garofano
- Timo q.b.
- Pepe q.b.
- Sale q.b.
- Acqua 4 L



Procedimento

- 1 – Riempi d’acqua una pentola larga e alta, poi pulisci sedano e carota e immergili, insieme al prezzemolo e al timo legati in un mazzetto con uno spago da cucina.
- 2 – Pulisci la cipolla e inserisci i chiodi di garofano nella sua polpa, poi immergila nell’acqua.
- 3 – Aggiungi il sale e fai bollire l’acqua. Nel frattempo, lega la carne con lo spago da cucina.
- 4 – Solo quando l’acqua raggiunge il bollore, aggiungi la carne.
- 5 – Quando affioreranno le impurità della carne, eliminale prelevandole con un mestolo.
- 6 – Dopo aver eliminato tutte le impurità, aggiungi il pepe.
- 7 – A questo punto abbassa il fuoco al minimo e prosegui la cottura per circa 3 ore. È importante che il bollore prosegua a fuoco molto basso affinché la carne si mantenga morbida e integra.
- 8 – Terminato il tempo, verifica la cottura della carne infilzandola con un forchettone. Quando sarà pronta, scolala con un mestolo forato e appoggiala su un tagliere.
- 9 – Elimina lo spago e poi taglia il bollito a fette spesse circa un centimetro.
- 10 – Disponi le fette di bollito su un piatto di portata e servile con un contorno di patate al forno o di verdure lesse, accompagnandole con una salsa come la mostarda, oppure una salsa qualsiasi di tuo gradimento.

Come si prepara il bollito: quale carne scegliere

Nella scelta degli ingredienti per fare il bollito di carne, è fondamentale selezionare i **tagli di carne migliori**. I più adatti sono quelli provenienti dalla **parte anteriore del bovino**, come ad esempio:

- **La polpa di spalla:** è un pezzo magro e morbido che si trova appena sopra il muscolo;
- **La punta di petto:** sono dei pezzi ricavati dalla parte superiore del petto;
- **Il muscolo:** è il pezzo ricavato dalla parte superiore della coscia ed è il taglio più indicato per la ricetta del bollito, in quanto è magro e ha la giusta consistenza.

Se preferisci un tipo più grasso di carne, allora puoi scegliere il **biancostato**, ossia il pezzo ricavato dal costato del bovino, oppure la **scaramella**, la parte ricavata dall'addome, perché entrambi questi tagli sono adatti per cotture lunghe come quella prevista in tutte le ricette del bollito.

Per assicurarti il taglio migliore, controlla che il muscolo abbia un colore rosso acceso, senza zone scure, che il grasso sia bianco candido e che la carne sia morbida ed elastica.

Come conservare il bollito di carne

Se il bollito di carne avanza, mettilo in **frigorifero** e consumalo entro un paio di giorni. In alternativa, puoi anche **congelarlo** ma solo se hai utilizzato ingredienti freschi. Conserva anche il **brodo di carne** ricavato dalla cottura: puoi congelarlo utilizzando degli stampini, così da utilizzarlo per altre ricette quando desideri.