

Tagliata di controfiletto di manzo alla piastra, un condimento aromatico con pomodorini e peperoni, erbe aromatiche e veli di Reggiano

Dose ricetta per 4 porzioni

560	g.	Controfiletto manzo
100	g.	Pomodori freschi maturi
100	g.	Peperoni gialli
5	n.	Basilico
1	g.	Origano
80	g.	Rucoletta selvatica
40	g.	Parmigiano Reggiano
25	ml.	Olio extra vergine di oliva
8	ml.	Aceto Tradizionale Balsamico Di Modena Dop
3	g.	Sale fino iodato
0,5	g.	Pepe bianco macinato

Aprire a metà i peperoni, liberarli dal picciolo e svuotarli dai semi, levare il picciolo dai pomodori ed incidere leggermente con la punta di uno spelucchino in superficie, lavare entrambi i vegetali accuratamente.

Lavare accuratamente la rucoletta selvatica e le erbe aromatiche.

In una casseruola scottare per 30 secondi i pomodori e raffreddarli in acqua refrigerata rimuovendo la pelle, ricavare la polpa lavorando con la punta di un coltello e tagliarla a cubetti, raccoglierla in una bowl capace.

Rimuovere la parte superiore interna dei peperoni che contiene la capsicina, tagliarli a piccoli cubi della stessa misura dei pomodori che verranno sbollentati per 2 minuti in acqua bollente; scolarli e raffreddarli prima di unirli ai pomodori raccolti nella bowl.

Condire con olio extra vergine di oliva, l'origano fresco leggermente sminuzzato ed il basilico spezzettato a mano, coprire con pellicola e conservare in frigorifero.

Procedere alla cottura della carne sulla piastra preriscaldata, il grado della stessa è soggettivo; far passare qualche istante prima di scalopparla trasversalmente, salare e pepare nella giusta misura.

Condire la rucoletta con un filo di olio extra vergine di oliva, disporla sul fondo del piatto.

Adagiare le fette di carne tagliate e nappare la superficie con il condimento preparato in precedenza, distribuire uniformemente i veli di Reggiano che completeranno anche la decorazione della preparazione.

Distribuire uniformemente la corretta quantità di aceto tradizionale balsamico dop, gocce magiche che faranno la differenza.

Porzione da gr: 169

Energia: kcal 324

Glucidi: gr 4

Proteine: gr 18

Lipidi: gr 26

Un "classico" della cucina internazionale, insieme alla costoletta alla milanese tra i più consumati al mondo.

La propongo con un piccolo condimento di pomodori e peperoni, molto leggero e profumato che viene valorizzato dalla presenza dell'olio extra vergine di oliva e dall'aceto balsamico...quello buono però.