

CARNI DI MANZO, VITELLO E MAIALE



CREA IL TUO
MENU CON
UN CLICK



13



CARNI DI MANZO, VITELLO E MAIALE

Ricette di Margherita Pini

© 2014 Edimedia di Fabio Filippi e C. Sas
via Orcagna 66, 50121 Firenze
www.edimediafirenze.it
info@edimediafirenze.it
ISBN: 97888-6758-082-8

edimedia 



24
LIBRI
RICETTE

GRATUITI

- 1 Pane, Pizze, Focacce e Calzoni
- 2 Antipasti caldi
- 3 Antipasti freddi
- 4 Bruschette, Crostoni e Panini
- 5 Pasta con sughi di Carne e Pesce
- 6 Pasta speedy
- 7 Zuppe, Minestre e Minestrone
- 8 Pasta al forno
- 9 Riso e Risotti
- 10 Insalate di Pasta, Riso e Cereali
- 11 Pesce al forno, fritto e alla griglia
- 12 Pesce in padella e Zuppe di pesce
- 13 Carni di Manzo, Vitello e Maiale
- 14 Carni di Pollo, Tacchino e Coniglio
- 15 Piatti di Verdure e Contorni
- 16 Torte salate, Crostate e Strudel
- 17 Sformati, Soufflé e Terrine
- 18 Crudità, Insalate e Insalatone
- 19 Uova, Frittate e Crêpes salate
- 20 Torte e Ciambelle
- 21 Crostate, Crêpes e Strudel dolci
- 22 Dolci al cucchiaio
- 23 Biscotti, Muffins e Dolcetti
- 24 Frutta, Yogurt e Cereali



COLLEGATI A
SPADELLANDIA.IT



Selezionando le ricette che trovi sui nostri 24 volumi potrai costruire **GRATUITAMENTE** e con un semplice **CLICK** i tuoi menu personalizzati e la lista della spesa da stampare e portare con te!



1 Torretta sofisticata di carne e verdure

🕒 35 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 8 fette di filetto di manzo da 80 g circa l'una
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 melanzana
- ▶ 8 asparagi
- ▶ 4 cipolle
- ▶ 4 fette di pancetta arrotolata
- ▶ basilico
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate la melanzana, affettatela e grigliatela assieme al peperone giallo, tagliato a filetti; insaporite con sale e olio e tenete in caldo.

● In una padella con un filo d'olio versate le cipolle sbucciate e affettate; saltatele a fiamma viva, salatele, incoperchiatele e fatele stufare per 10 minuti. Sbucciate il peperone rosso, mondatelo e scottatelo per qualche minuto, quindi frullatelo con un filo d'olio e sale.

● In un'altra padella antiaderente rosolate la pancetta e mettetela da parte; nella stessa padella fate sciogliere una noce di burro e cuocetevi la carne per 2-3 minuti per lato, salate e pepate.

● Sui piatti da portata versate un po' di salsa di peperone, 1 cucchiata di cipolle, 1 fetta di melanzana, 1 di pancetta e 2 fettine di carne; aggiungete un'altra fetta di melanzana e 1 di peperone. Completate con altri peperoni, guarnite con basilico e asparagi sbollentati.

Carni di manzo, vitello e maiale





2 Filetto succoso di manzo aromatizzato ai due pepi

🕒 10 min. 🍳 10 min. + 2 h



Ingredienti

- ▶ 4 fette di filetto di manzo da circa 200 g l'una
- ▶ 2 dl di Porto
- ▶ pepe rosa in grani
- ▶ pepe verde in grani
- ▶ semi di coriandolo
- ▶ rosmarino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

- Preparate anzitutto una marinata per la carne: in una ciotola versate il Porto, un po' d'olio, dei grani di pepe rosa e verde grossolanamente pestati, i semi di coriandolo macinati e un po' di rosmarino; mescolate il tutto e immergetevi la carne, che lascerete in frigo per circa 2 ore rigirandola spesso.

- Trascorso questo tempo, scolate il filetto e mettetelo a cuocere sulla griglia ben calda, rigirandolo e irrorandolo via via con la marinata.

- Quando avrete raggiunto il grado di cottura desiderato, salate la carne e disponetela su un piatto da portata e servite immediatamente.



Carni di manzo, vitello e maiale



3 Polpettone allegro con salsa di noci

🕒 40 min. 🕒 1 h



Ingredienti

- 400 g di macinato di manzo
- 160 g di broccoli
- 1 peperone verde
- 120 g di prosciutto cotto
- 1 uovo
- 20 g di parmigiano grattugiato
- 2 fette di pancarré
- 80 g di formaggio emmental
- 1 dl di latte
- 1 spicchio d'aglio
- **sale, pepe**

Per la guarnizione

- 200 g di broccoli
- 1 peperone rosso
- 1 dl di latte
- 120 g di noci sgusciate
- 20 g di pancarré
- 20 g di parmigiano grattugiato
- 20 g di pinoli
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Lessate i broccoli in acqua bollente salata. Intanto mondate i peperoni verdi, tagliateli a listarelle e metteteli a rosolare in una padella dove avrete fatto soffriggere l'aglio (poi eliminato); salate e cuocete con il coperchio per 15 minuti.

● In una terrina unite la carne, il parmigiano, il pane ammorbidito nel latte e l'uovo; regolate di sale e pepe e impastate bene. Stendete il composto su carta da forno e farcitelo con le verdure, il formaggio a dadini e il prosciutto; a questo punto richiudete, compattate bene e infornate a 180°C per circa 40 minuti.

● Accompagnate il polpettone con altri broccoli (lessati e passati in padella con poco olio) e un peperone rosso arrostito e guarnite il piatto con una salsa di noci, ottenuta frullando insieme il pane ammorbidito nel latte, le noci, il parmigiano, un pizzico di sale, i pinoli e 2-3 cucchiaini d'olio.



Carni di manzo, vitello e maiale



4 Tagliata di manzo alle arachidi

🕒 15 min. 🍳 5 min.



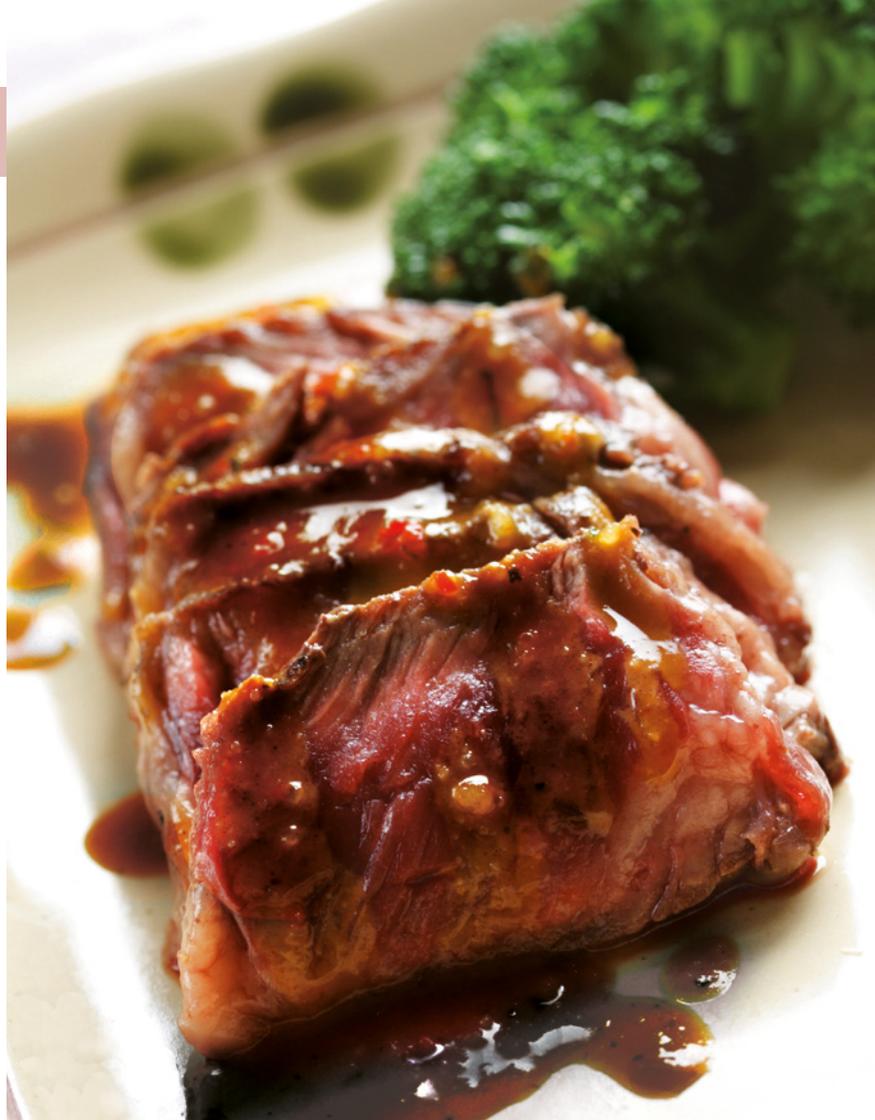
Ingredienti

- ▶ 4 fette di filetto di manzo da 200 g circa l'una
 - ▶ olio extravergine d'oliva
 - ▶ sale, pepe
- Per la salsa**
- ▶ 60 g di arachidi sgusciate non salate
 - ▶ 2 pomodori
 - ▶ 1 cipolla
 - ▶ 1 spicchio d'aglio
 - ▶ curry
 - ▶ 1 cucchiaino di salsa di soia

- Per prima cosa preparate la salsa: mondate l'aglio e la cipolla e tritateli. Lavate i pomodori, sbucciateli e fateli a pezzetti. Versate nel mixer tutti gli ingredienti per la salsa (aggiungete anche un po' di acqua) e frullate fino a ottenere un composto omogeneo.

- Mettete la salsa in un pentolino e fatela addensare a fuoco dolce, mescolando continuamente.

- Adagiate la carne su una griglia caldissima e cuocetela al sangue. Salate, pepate e tagliate a fette. Servite la carne accompagnando con la salsa.



Carni di manzo, vitello e maiale



5 Polpettone rustico in fantasia di sapori

🕒 20 min. 🕒 1 h



Ingredienti

- 240 g di macinato di manzo
- 240 g di macinato di vitello
- 120 g di salsiccia
- 1 porro
- 120 g di formaggio primosale
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 2 uova
- 8 olive verdi farcite con peperoni
- 2 fette di pancarré
- 40 g di pangrattato
- 1 dl di latte
- 1 spicchio d'aglio
- 1 dl di vino bianco secco
- prezzemolo
- noce moscata
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Pulite il porro, eliminate la parte verde e affettate sottilmente quella bianca; fatelo rosolare a fiamma viva in un tegame con poco olio, quindi bagnate con un po' d'acqua, abbassate la fiamma e lasciate stufare per circa 10 minuti. A fine cottura, salate e pepate.

● In una terrina amalgamate la carne macinata con le uova, la salsiccia sbriciolata, il parmigiano, il primosale tagliato a cubetti, le olive affettate grossolanamente, il pane ammorbidito nel latte e strizzato e il porro; salate, pepate, spolverate con noce moscata e infine insaporite con un trito di aglio e prezzemolo.

● Lavorate bene l'impasto, dategli la forma di un polpettone e passatelo nel pangrattato. Adagiatelo in una pirofila unta di olio e cuocetelo in forno preriscaldato a 200°C per 50 minuti, sfumando con il vino a metà cottura. Affettatelo quando sarà tiepido e servitelo.

Carni di manzo, vitello e maiale





6 Medaglioni di vitella in salsa al Marsala

🕒 25 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- ▶ 600 g di vitella
- ▶ 2 dl di Marsala
- ▶ 10 g di farina
- ▶ 1 cipolla
- ▶ rosmarino
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe verde

● Tagliate la carne in medaglioni dello spessore di 2-3 cm; sopra ciascun medaglione mettete un ciuffetto di rosmarino e legate il tutto con spago da cucina.

● Mettete la carne a rosolare in una casseruola dove avrete fatto soffriggere in una noce generosa di burro la cipolla tritata finemente e regolate di sale.

● Quando la carne sarà ben dorata da entrambi i lati, bagnate con il Marsala; quindi unite al fondo di cottura la farina, mescolando bene per evitare la formazione di grumi.

● Fate restringere il sugo proseguendo la cottura per altri 10-15 minuti e servite con una spolverata di pepe.



Carni di manzo, vitello e maiale



7 Spezzatino tradizionale al pomodoro



Ingredienti

- 800 g di carne di manzo
- 600 g di polpa di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 2 spicchi d'aglio
- 1 dl di vino bianco secco
- olio extravergine d'oliva
- sale

🕒 15 min. 🕒 2 h



● Mondate la cipolla, la carota e il gambo di sedano e tagliate la prima grossolanamente, mentre i secondi tritateli finemente. Fate insaporire il tutto in una pentola con poco olio e l'aglio.

● Aggiungete la carne tagliata a cubetti e fatela rosolare in modo uniforme, rigirandola spesso.

● Sfumate con il vino e lasciate evaporare; versate la polpa di pomodoro, un po' di acqua, regolate di sale e fate cuocere coperto a fuoco basso per circa 2 ore, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo un po' di acqua se lo spezzatino si dovesse asciugare troppo.



Carni di manzo, vitello e maiale



8 Roast beef aromatico in crosta di pepe

🕒 10 min. 🍳 40 min. + 2 h



Ingredienti

- ▶ 800 g di carne bovina per roast beef
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 cucchiaino di pepe nero in grani
- ▶ 1 cucchiaino di pepe verde in grani
- ▶ 1 cucchiaino di pepe bianco in grani
- ▶ 1 cucchiaino di pepe rosa in grani
- ▶ 6 dl di vino rosso
- ▶ rosmarino
- ▶ salvia
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Preparate un trito con l'aglio sbucciato, un rametto di rosmarino e qualche foglia di salvia e mescolatelo con il vino; in questo composto lasciate marinare la carne per circa 2 ore, rigirandola ogni tanto.

● Trascorso questo tempo, sgocciate la carne dalla marinata, legatela con lo spago e rosolatela in un tegame nel quale avrete scaldato un filo d'olio.

● Quando la carne risulterà dorata su tutti i lati, sistematela su un piatto; una volta che si sarà intiepidita, salatela e cospargete tutta la superficie con i grani di pepe pestati, premendo leggermente perché aderiscano.

● Infornate a 180°C per circa 40 minuti, coprendo la teglia con alluminio, e servite dopo aver lasciato riposare per alcuni minuti.



Carni di manzo, vitello e maiale



9 Bracirole di maiale aromatiche al vino

🕒 15 min. 🍷 15 min.



Ingredienti

- ▶ 4 bracirole di maiale da circa 200 g l'una
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 2 cipolle
- ▶ 2 dl di vino rosso
- ▶ salvia
- ▶ rosmarino
- ▶ timo
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Preparate un trito molto fine di aglio, salvia, rosmarino e timo, quindi cospargetevi le bracirole su tutti i lati; sistemate la carne in un tegame con un fondo di olio, salate, pepate e fate rosolare bene da ogni parte per qualche minuto.

● Quando le bracirole risulteranno ben dorate, irroratele con il vino, quindi continuate la cottura finché questo non sarà sfumato.

● Servite la carne ben calda accompagnata da foglioline di prezzemolo fresco e, se gradite, da sottili anelli di cipolla, arrostiti velocemente in una padella con poco olio.



Carni di manzo, vitello e maiale



10 Polpette piccanti dal sapore deciso

🕒 30 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 300 g di macinato di manzo
- 200 g di macinato di maiale
- 2 uova
- 2 cipolle
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 2 fette di pancarré
- 2 dl di vino bianco secco
- 1 dl di latte
- peperoncino
- paprica piccante
- sale, pepe

● Sbucciate e tritate finemente le cipolle e mettetele a soffriggere in una padella con un fondo di olio; quando inizieranno a imbiondire sfumatele con metà del vino e, una volta che questo sarà evaporato, spegnete la fiamma.

● In una terrina, mescolate le due carni con le uova, il pancarré ammorbidito nel latte e strizzato, il parmigiano e del peperoncino tritato. Regolate di sale e insaporite con una spolverata di paprica e di pepe. Aggiungete infine le cipolle e mescolate bene, in modo da creare un impasto omogeneo.

● Con il composto formate tante piccole polpette, non troppo grandi in modo che cuociano bene dentro, e mettetele a rosolare in una padella con olio, bagnandole a metà cottura con il vino rimasto. Servite le polpette su un piatto da portata e guarnitele con anelli di cipolla e peperoncini.

Carni di manzo, vitello e maiale





11 Tagliata di manzo con verdure trifolate

🕒 20 min. 🍳 15 min. + 30 min. ☆

Ingredienti

- 4 filetti di manzo da circa 200 g l'uno
- 200 g di funghi misti
- 2 zucchine
- 1 cespo di insalata
- timo
- rosmarino
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

• Preparate una miscela con del rosmarino tritato grossolanamente, 4-5 cucchiaini d'olio e un po' di pepe; sistemate la carne su un piatto e irroratela con questa marinata, quindi copritela con pellicola trasparente e lasciatela riposare in un luogo fresco per almeno mezzora.

• Mondate bene i funghi e le zucchine; tagliate le verdure a fettine sottili e versatele in una padella dove avrete fatto rosolare uno spicchio d'aglio in un pezzetto di burro. Insaporite con qualche rametto di timo tritato e lasciate cuocere a fiamma bassa per circa 10 minuti.

• Scolate la carne dalla marinata, adagiatela sulla piastra calda e cuocetela per circa 2-3 minuti per lato, in modo che diventi dorata all'esterno ma resti tenera e rosata all'interno; regolate di sale e di pepe.

• Tagliate i filetti a fette non troppo spesse e servitela con le verdure trifolate e insalata fresca.

Carni di manzo, vitello e maiale





12 Filetto di maiale in salsa di prugne

🕒 15 min. 🕒 40 min.



Ingredienti

- ▶ 4 fette di filetto di maiale da 150 g circa l'una
- ▶ 80 g di prugne secche denocciolate
- ▶ 1 dl di vino rosso
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mettete le prugne a mollo in un recipiente d'acqua tiepida. Legate il filetto con lo spago da cucina e fatelo rosolare in un tegame con una noce di burro e un filo d'olio, poi aggiustate di sale.

● Quando la carne avrà preso colore, sfumate con il vino, fate evaporare e proseguite la cottura per una quarantina di minuti unendo le prugne strizzate e spezzettate (tenetene da parte alcune intere).

● Togliete la carne dal tegame e tenetela in caldo. Fuori dal fuoco, frullate la salsa con un frullatore a immersione, rimettete sul fuoco, unite le prugne intere e fate addensare la salsa.

● Tagliate la carne a fette e disponetela nei piatti individuali accompagnando con la salsa alle prugne.



Carni di manzo, vitello e maiale



13 Polpette dei Balcani in salsa ajvar e zucchine

🕒 40 min. 🕒 1 h + 30 min.



Ingredienti

- 300 g di macinato di maiale
- 200 g di macinato di manzo
- 3 cipolle bianche
- 2 zucchine
- maggiorana
- cerfoglio
- paprica dolce
- sale, pepe

Per la salsa ajvar

- 2 peperoni rossi grandi
- 200 g di pomodori pelati
- 2 spicchi d'aglio
- peperoncino
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Sbucciate e tritate 2 cipolle, quindi lavoratele in una terrina assieme alla carne macinata, insaporite con maggiorana tritata e paprica; salate, pepate e amalgamate bene. Formate delle polpette dalla forma allungata e mettetele a riposare in frigo fino al momento della cottura.

● Intanto preparate la salsa: arrostite in forno a 200°C per 20 minuti i peperoni, poi lasciateli raffreddare per mezzora in una busta di carta; quindi sbucciateli e tagliateli a filetti, eliminando i semi. In una padella fate rosolare in poco olio i pelati, quindi frullateli con i peperoni, il peperoncino, un filo d'olio e l'aglio; rimettete il composto in padella, lasciando cuocere a fuoco lento per circa 40 minuti.

● Quando la salsa avrà quasi terminato la cottura, unite le polpette, le zucchine mondate e tagliate molto finemente e una cipolla tritata grossolanamente; portate a cottura e servite accompagnando con ciuffetti di cerfoglio.

Carni di manzo, vitello e maiale





14 Rotolo di vitello farcito con spinaci e funghi

🕒 25 min. 🕒 1 h e 10 min.



Ingredienti

- ▶ 1 kg di fesa di vitello in una sola fetta
- ▶ 400 g di spinaci
- ▶ 400 g di funghi misti
- ▶ 180 g di formaggio groviera
- ▶ 1 limone
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ rosmarino
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pulite gli spinaci, sciacquateli e sboltentateli in abbondante acqua salata; scolateli e tritateli finemente. Pulite accuratamente i funghi, tagliateli a fettine sottili e metteteli a rosolare in una padella con aglio e un po' di prezzemolo tritato.

● Dopo qualche minuto unite ai funghi il formaggio tagliato a dadini, la scorza grattugiata del limone e gli spinaci; regolate di sale e di pepe e lasciate cuocere per altri 5 minuti.

● Stendete la fetta di vitello, conditela con sale e pepe e distribuitevi il ripieno di funghi e spinaci. Arrotolate la carne, chiudetela con lo spago da cucina e mettetela a rosolare in una padella dove avrete fatto soffriggere una cipolla tritata, assieme a un rametto di rosmarino.

● Quando la carne sarà dorata su tutti i lati, sfumate con il vino bianco, lasciate evaporare e passate in forno preriscaldato a 180°C per circa un'ora.

Carni di manzo, vitello e maiale





15 Polpettine agrodolci con ananas e peperoni

🕒 25 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 600 g di macinato di maiale
- 60 g di farina
- 20 g di pangrattato
- 2 fette di pancarré
- prezzemolo
- 1 dl di latte
- 1 uovo
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 160 g di ananas sciroppato
- 2 peperoni verdi
- 1 dado vegetale
- 10 g di maizena
- 30 g di zucchero
- aceto di vino bianco
- olio per friggere
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● In una ciotola mescolate la carne, il parmigiano, il pangrattato, il prezzemolo tritato, l'uovo e il pane, ammorbidito nel latte. Salate, pepate e lavorate bene il composto, quindi formate delle polpettine. Passatele nella farina e friggetele velocemente, facendole dorare bene; via via scolatele e sistematele su carta assorbente.

● Mondate i peperoni, tagliateli a dadini e metteteli a rosolare in una padella con un filo d'olio; regolate di sale e di pepe, fate cuocere per circa 5 minuti e unite anche l'ananas tagliato a pezzi. Aggiungete lo zucchero, il dado e bagnate con 2 dl circa del succo di ananas (che avrete tenuto da parte), una spruzzata di aceto e un po' di acqua.

● Cuocete a fuoco dolce per 10 minuti circa, aggiungendo a metà cottura le polpette. Negli ultimi istanti unite la maizena stemperata in poca acqua, mescolate bene per far amalgamare il tutto e servite.

Carni di manzo, vitello e maiale





16 Filetto di manzo alla maniera di Rossini

🕒 40 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 4 fette di filetto di vitello da circa 200 g l'una
- 320 g di foie gras
- 4 fette di pancarré
- 1 tartufo nero piccolo
- 0,4 dl di cognac
- 0,4 dl di Porto
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● In una padella tostate le fette di pane, tagliate della stessa misura della carne; aggiungete un fondo d'olio, fatevi fondere una noce di burro e unite la carne. Salate, pepate e rosolate a fiamma vivace, in modo che la carne risulti dorata ma tenera. Scolate i filetti, tenendo da parte il fondo di cottura, e mettete in caldo.

● Nella stessa padella preparate la salsa, mescolando i liquori con il fondo di cottura della carne; cuocete per qualche minuto e completate amalgamando il tutto con una noce di burro.

● Nel frattempo fate dorare velocemente il tartufo tagliato a fette sottili in poco burro; quando risulterà dorato, toglietelo dalla padella e nel fondo di cottura frigate le fette di foie gras, per qualche istante per lato.

● Sul fondo di ogni piatto disponete una fettina di pancarré; il filetto, una fetta di foie gras e qualche fettina di tartufo. Irrorate con la salsa e servite.

Carni di manzo, vitello e maiale





17 Bistecche di maiale ai ferri con contorno sfizioso

🕒 20 min. 🍳 40 min. + 30 min. ★★☆☆

Ingredienti

- ▶ 4 costolette di maiale da circa 200 g l'una
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ salvia
- ▶ alloro
- ▶ rosmarino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

Per il contorno

- ▶ 1 porro
- ▶ 1 peperone verde
- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 100 g di cipolline in agrodolce
- ▶ 100 g di fagiolini
- ▶ 100 g di taccole
- ▶ 4 patate
- ▶ 40 g di mini pannocchie sottaceto
- ▶ peperoncino
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

● Sbollentate i fagiolini e le taccole per circa 20 minuti in acqua salata; scolateli e tagliateli a pezzetti. In una padella con una noce di burro rosolate il porro, privato della parte verde e affettato; unite i peperoni, mondati e tagliati a pezzetti, e le patate, sbucciate e ridotte a dadini.

● Saltate le verdure per qualche minuto, incoperchiate e cuocete per circa 15 minuti, bagnando eventualmente con acqua. Aggiungete i fagiolini, le taccole, le pannocchiette e le cipolline, regolate di sale e di pepe, lasciate insaporire per altri 5 minuti e completate con una spolverata di peperoncino.

● Strofinare le costolette con lo spicchio d'aglio sbucciato, quindi preparate un trito di salvia, alloro e rosmarino, aggiungete un po' d'olio, immergete la carne in questa marinata e fate riposare per mezzora. Scolate la carne e sistematela sulla piastra ben calda; lasciatela cuocere da entrambi i lati, quindi salatela, pepatela e servitela con le verdure.



Carni di manzo, vitello e maiale



18 Bracioline veloci in salsa succosa

🕒 5 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 4 bracioline di maiale da circa 200 g l'una
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 2 arance grandi
- ▶ 100 g di insalata mista
- ▶ 0,4 dl di aceto balsamico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Sbucciate e tritate la cipolla, quindi mettetela a soffriggere in una padella con poco olio. Aggiungete le bracioline, fatele dorare bene su entrambi i lati e spruzzatele di aceto balsamico.

● Aggiungete il succo di un'arancia, regolate di sale e di pepe e lasciate cuocere per circa 5 minuti, in modo da far rapprendere e insaporire il sughetto.

● Negli ultimi istanti di cottura aggiungete gli spicchi dell'arancia rimasta e fateli caramellare nel sugo.

● Servite su un piatto da portata, accompagnando con insalatina fresca.



Carni di manzo, vitello e maiale



19 Costolette autunnali ai chicchi di melagrana

🕒 15 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 4 costolette di maiale da circa 200 g l'una
 - ▶ 2 melagrane
 - ▶ 1 dl di vino bianco secco
 - ▶ 0,4 dl di brandy
 - ▶ erba cipollina
 - ▶ burro
 - ▶ sale, pepe
- Per il contorno**
- ▶ 2 mele
 - ▶ 4 carote
 - ▶ 1 dl di vino bianco secco
 - ▶ burro

● In una padella antiaderente fate sciogliere una noce di burro e a fuoco vivo saltate velocemente le carote e le mele, mondate e tagliate a fiammifero. Sfumate con il vino, cuocete per 5 minuti e tenete in caldo.

● Ricavate da una melagrana il solo succo e dall'altra i semi; in un'altra padella lasciate fondere il burro, aggiungete i filetti e fateli dorare velocemente.

● Regolate di sale e di pepe, quindi bagnate con il succo di melagrana e il vino e proseguite la cottura per altri 2-3 minuti, rigirando via via la carne. Sfumate con il brandy, aggiungete i chicchi di melagrana e portate a cottura.

● Servite subito la carne disponendo ogni filetto su un letto di verdure; bagnate la carne con il sughetto e i chicchi di melagrana e spolverate con erba cipollina tritata.



Carni di manzo, vitello e maiale



20 Filetto di manzo con soia e balsamico

🕒 25 min. 🍳 20 min. + 30 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 4 fette di filetto di manzo da circa 200 g l'una
- ▶ salsa di soia
- ▶ aceto balsamico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

Per accompagnare

- ▶ 4 pomodori
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 200 g di fagiolini
- ▶ 200 g di mais al vapore
- ▶ 8 fette di pane
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una ciotola preparate una marinata con qualche cucchiaino di salsa di soia e di aceto balsamico, mettetevi la carne e lasciate riposare per circa mezzora in luogo fresco.

● Trascorso questo tempo scolate la carne, raccogliete la marinata e fatela restringere per qualche minuto in padella.

● Mettete il filetto sulla griglia calda unita con poco olio e fatelo scottare velocemente, in modo che risulti dorato fuori e tenero dentro; regolate di sale, unite la salsa preparata e servite subito con una spolverata di pepe.

● Accompagnate il piatto con fette di pane tostate sulla griglia e un'insalatina mista di verdure. Per prepararla, pulite i pomodori e arrostiteli per qualche minuto sulla griglia, quindi aggiungete il mais, i fagiolini sbollentati per 15 minuti e spezzettati e il peperone mondato e tagliato julienne; salate e pepate, condite con un filo d'olio e servite.

Carni di manzo, vitello e maiale





21 Bocconi di maiale in salsa agrodolce

🕒 20 min. 🍳 40 min. + 1 h



Ingredienti

- ▶ 600 g di polpa di maiale (preferibilmente spalla o coscia)
- ▶ 0,8 dl di salsa hoisin
- ▶ 0,8 dl di salsa di soia
- ▶ 20 g di zucchero di canna
- ▶ 0,4 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 cucchiaino di miele
- ▶ 1 cucchiaino di olio di semi di arachidi
- ▶ 400 g di riso
- ▶ sale

● In una ciotola amalgamate la salsa hoisin e quella di soia, il vino, l'olio e una presa di sale e in questo composto mettete a marinare la polpa di maiale tagliata a pezzi non troppo piccoli; lasciate quindi riposare in frigo per circa un'ora.

● Trascorso questo tempo, scolate la carne dalla marinata (lasciando quest'ultima da parte) e mettetela in una pirofila bagnata con un filo di acqua; infornate e fate cuocere a 200°C.

● Nel frattempo incorporate il miele alla marinata e dopo circa 20 minuti versate un po' del composto nella pirofila, mescolando bene; continuate quindi la cottura per altri 20 minuti, aggiungendo via via il resto della marinata e mescolando spesso.

● Servite la carne, calda o fredda secondo le vostre preferenze, su un letto di riso al vapore.



Carni di manzo, vitello e maiale



22 Filetto alle mandorle su letto di fagiolini

🕒 20 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- ▶ 8 fette di filetto di maiale da circa 100 g l'una
- ▶ 50 g di mandorle pelate
- ▶ 60 g di formaggio emmental
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

Per il contorno

- ▶ 500 g di fagiolini
- ▶ 200 g di pomodorini
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 cipolla
- ▶ peperoncino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate i fagiolini e lessateli in acqua bollente salata per circa 10 minuti.

● In una padella scaldate un filo d'olio e una noce di burro, quindi fatevi rosolare la carne; salate, pepate e lasciate dorare bene su tutti i lati. Intanto tostate le mandorle in un padellino e tritatele; quindi aggiungetele alla carne, quando questa avrà quasi terminato la sua cottura.

● Scolate i fagiolini, tagliateli a pezzi e versateli in una padella con un soffritto di aglio e cipolla; aggiungete anche i pomodori mondati e tagliati a metà, regolate di sale e pepe, insaporite con peperoncino e cuocete per 5 minuti.

● Assemblate così il piatto: su un letto di fagiolini, contornato da qualche pomodorino, disponete una fetta di carne; aggiungete un po' di formaggio tagliato molto sottilmente e richiudete con una seconda fetta di carne. Spolverizzate con pepe e servite ben caldo.



Carni di manzo, vitello e maiale



23 Straccetti di manzo al gusto orientale

🕒 20 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 600 g di fesa di manzo
- 100 g di taccole
- 100 g di fagiolini
- 1 peperone giallo
- 40 g di mini pannocchie sottaceto
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cipolla
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiaini di sherry
- 10 g di maizena
- zenzero
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Private il peperone del picciolo, dei semi e dei filamenti interni e tagliatelo a listarelle; mondate le taccole e i fagiolini e spezzettateli; tagliate a metà le mini pannocchie; sbucciate la cipolla e l'aglio tritandoli finemente; riducete a striscioline sottili la carne.

● Nel wok unto con poco olio versate la carne, salatela e fatela rosolare per alcuni minuti, quindi mettetela da parte.

● Aggiungete altro olio nel wok, soffriggete brevemente la cipolla, l'aglio e un pezzetto di zenzero tritati, poi aggiungete le taccole, i fagiolini, i peperoni e le pannocchie. Regolate di sale e saltate le verdure per circa 5 minuti a fiamma viva, mescolando spesso per non farle attaccare.

● A questo punto rimettete nel wok la carne e sfumate con lo sherry; unite anche la salsa di soia e la maizena, fate insaporire bene per qualche minuto e servite.

Carni di manzo, vitello e maiale





24 Polpettone gustoso funghi e peperoni

🕒 20 min. 🕒 1 h



Ingredienti

- ▶ 600 g di macinato di vitello
- ▶ 300 g di funghi
- ▶ 1 peperone rosso grande
- ▶ 2 uova
- ▶ 40 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 40 g di pangrattato
- ▶ 4 fette di pancarré
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ prezzemolo
- ▶ noce moscata
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate il peperone, quindi tagliatelo a listarelle e fatelo cuocere per circa 15 minuti in una padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio; regolate di sale e togliete dal fuoco.

● Nel frattempo pulite i funghi, affettateli e metteteli in una padella dove avrete fatto rosolare in poco olio l'aglio rimasto; lasciateli cuocere per circa 10 minuti; regolate di sale e di pepe, eliminate l'aglio e insaporite con un po' di prezzemolo tritato.

● In una ciotola mescolate la carne, le verdure, le uova, il parmigiano, il pangrattato e il pane ammorbidito nel latte; salate, pepate, spolverate con noce moscata e lavorate bene il composto.

● Quando risulterà omogeneo formate un polpettone, sistematelo su una teglia leggermente oliata, coprite con carta da forno e fate cuocere per circa 40 minuti a 180°C. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

Carni di manzo, vitello e maiale





25 Fagottini di carne con contorno trifolato

🕒 25 min. 🕒 1 h



Ingredienti

- ▶ 8 fettine sottili di carne di manzo
- ▶ 200 g di macinato di manzo
- ▶ 200 g di salsiccia
- ▶ 100 g di lardo
- ▶ 400 g di funghi champignon
- ▶ 40 g di concentrato di pomodoro
- ▶ 2 carote
- ▶ 1 cipolla bianca
- ▶ 1 dado di carne (per 8 dl di brodo)
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 10 g di farina
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- In una ciotola amalgamate il macinato con la salsiccia sbriciolata, condite con un pizzico di sale e pepe. Disponete il composto preparato sulle fettine di carne e chiudetele a fagottino. Avvolgete con il lardo e fermate il tutto con spago da cucina o con della rete per arrosti.

- In una casseruola con un filo d'olio rosolate la cipolla tritata e le carote tagliate a pezzi. Unite i fagottini di carne, sfumate con il vino, poi versatevi il concentrato di pomodoro e allungate con il brodo. Lasciate stufare, a fuoco dolce e tegame coperto, per circa un'ora.

- Pulite i funghi, affettateli e fateli trifolare per circa 10 minuti in una padella con un soffritto di aglio; a fine cottura aggiungete del prezzemolo tritato.

- Quando la carne sarà pronta, toglietela dalla casseruola, unite la farina e lasciate restringere il fondo di cottura. Disponete la carne nei piatti, unite i funghi e nappate con la salsa.

Carni di manzo, vitello e maiale





26 Arista di maiale "odorosa" al forno

🕒 10 min. 🍳 50 min.



Ingredienti

- 1 kg di arista di maiale con ossa
- 2 carote
- 1 gambo di sedano
- 2 dl di vino bianco secco
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- rosmarino
- salvia
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Lavate e mondate le carote, il sedano, la cipolla e l'aglio, quindi tritateli non troppo finemente.

● Cospargete l'arista di sale e pepe, legatela con dello spago da cucina e sistematala in una teglia sul quale avrete messo gli odori tritati; unite un filo d'olio, un rametto di rosmarino e qualche foglia di salvia; quindi coprite la teglia con carta alluminio.

● Fate cuocere in forno già caldo a 180°C per 40 minuti; poi togliete dal forno, eliminate la carta, irrorate con il vino e fate cuocere per altri 10 minuti.



Carni di manzo, vitello e maiale



27 Roast beef profumato in salsa alle erbe

🕒 20 min. 🍳 30 min.



Ingredienti

- ▶ 800 g di carne bovina per roast beef
- ▶ 10 g di pinoli
- ▶ aglio in polvere
- ▶ rosmarino
- ▶ basilico
- ▶ prezzemolo
- ▶ menta
- ▶ olio extravergine di oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate un po' di rosmarino, tritatelo e cospargetevi la superficie della carne assieme a una presa di sale e un pizzico di pepe; sistemate, legate la carne con dello spago da cucina e adagiatela su una pirofila unta con olio; cuocete in forno preriscaldato a 220°C.

● Dopo circa 10 minuti, portate la temperatura a 180°C e proseguite la cottura per altri 20 minuti, aggiungendo via via altro olio, se necessario.

● Nel boccale del mixer versate un ciuffo di basilico, una manciata di foglie di prezzemolo, qualche fogliolina di menta e i pinoli; frullate bene quindi unite l'olio a filo fino a ottenere la consistenza desiderata; insaporite con l'aglio in polvere, regolate di sale e servite la salsa insieme al roast beef.





28 Polpette di carne e melanzane

🕒 15 min. 🍳 15 min. + 1 h



Ingredienti

- 400 g di macinato di manzo
- 1 melanzana grande
- 40 g di uvetta
- 80 g di pecorino
- 2 uova
- 40 g di farina
- 100 g di pangrattato
- 80 g di formaggio tipo fontina
- noce moscata
- olio per friggere
- sale

● Mondate la melanzana e tagliatela a fette sottili; cospargete le fette con sale e sistematele in un colapasta.

● Trascorsa un'ora scolatele, sciacquatele e sbollentatele per pochi minuti, poi strizzatele bene e sminuzzatele.

● Versatele in una ciotola e unite il macinato, un uovo, il formaggio a dadini, il pecorino grattugiato e l'uvetta, lasciata ammorbidire nell'acqua e strizzata; condite con sale e noce moscata e formate delle palline, che passerete prima nella farina, poi nell'uovo rimasto sbattuto, infine nel pangrattato.

● Friggete le polpette in olio ben caldo, fatele asciugare su carta assorbente e servitele subito.



Carni di manzo, vitello e maiale



29 Involtini estivi con fave e pecorino

🕒 20 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 4 fette di fesa di vitello da circa 150 g l'una
- ▶ 600 g di fave fresche
- ▶ 60 g di pecorino romano
- ▶ 100 g di prosciutto cotto
- ▶ 1 uovo
- ▶ 0,4 dl di latte
- ▶ burro
- ▶ aceto balsamico
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Sgranate le fave e lessatele in acqua leggermente salata per circa 10 minuti, scolatele e mettetele in acqua fredda in modo che mantengano il loro colore vivace; quando saranno intiepidite, spellatele.

● Preparate la frittata: sbattete l'uovo con un pizzico di sale, il latte e un po' di pecorino grattugiato; versate il composto in una padella antiaderente unta di olio e cuocete un paio di minuti per parte.

● Su ogni fetta di carne sistemate un po' di prosciutto, del pecorino tagliato a scaglie, pezzettini di frittata e qualche fava, quindi arrotolate e fermate con stuzzicadenti.

● Fate rosolare per una decina di minuti gli involtini in una padella con una noce di burro, sfumate con un filo di aceto balsamico e servite.



Carni di manzo, vitello e maiale



30 Arista di maiale in salsa di cipolle

🕒 10 min. 🍳 50 min.



Ingredienti

- 800 g di arista di maiale
- 4 cipolle rosse
- 1 spicchio d'aglio
- rosmarino
- salvia
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Affettate molto finemente le cipolle e versatele in un tegame con un fondo di olio e lo spicchio d'aglio; lasciatele appassire per qualche minuto, quindi aggiungete anche la carne.

● Eliminate l'aglio, bagnate con mezzo bicchiere di acqua e fate cuocere per circa 30 minuti, aggiungendo altra acqua via via che le cipolle la assorbono.

● Trascorso questo tempo, o quando le cipolle si saranno disfatte formando una salsa densa, trasferite le cipolle in un contenitore e passate la carne in forno preriscaldato a 180°C con qualche foglia di salvia e aghi di rosmarino. Lasciate cuocere per una ventina di minuti, o fino a che la carne non formerà una crosticina bruna.

● Lasciate intiepidire la carne, affettatela e disponete le fette su un vassoio, versando su ognuna di esse un po' di salsa alle cipolle.



Carni di manzo, vitello e maiale



31 Padellata allegra di würstel e verdure

🕒 15 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- 400 g di würstel
- 300 g di patate novelle
- 2 pomodori
- 2 carote
- 2 zucchine
- 160 g di fagiolini
- 100 g di broccoli
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- rosmarino
- salvia
- peperoncino
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Mondate i fagiolini e i broccoli e lessateli in pentole separate.

● Nel frattempo lavate le patate e affettatele; pulite e tagliate a fette anche le carote, i pomodori e le zucchine.

● In una padella fate soffriggere la cipolla affettata e, quando sarà imbiandita, versate le patate, le carote, i pomodori e le zucchine e insaporite con un trito di rosmarino, salvia e aglio.

● Fate saltare a fuoco vivo per un paio di minuti, quindi incoperchiate e proseguite la cottura per circa 20 minuti, bagnando eventualmente con acqua.

● Trascorso questo tempo scoperchiate, unite i broccoli e i fagiolini tagliati e i würstel affettati; regolate di sale e insaporite con peperoncino. Lasciate rosolare per 5 minuti in modo da far amalgamare i sapori, mescolando spesso, e servite subito.

Carni di manzo, vitello e maiale





32 Hamburger saporiti in crema di funghi

🕒 20 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- 400 g di macinato di manzo
- 200 g di macinato di maiale
- 400 g di funghi champignon
- 4 fette di pancarré
- 80 g di speck
- 1 dl di latte
- 1 cipolla
- 1 dl di panna da cucina
- 50 g di gorgonzola
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mettete le fette di pancarré in ammollo nel latte, in modo che si ammorbidiscano bene; intanto, in una ciotola mescolate il macinato di manzo e di maiale con lo speck tritato finemente e regolate di sale e pepe. Aggiungete il pane strizzato e spezzettato e lavorate bene il composto con le mani; quindi ricavatene 4 hamburger.

● In una padella con un fondo di olio mettete a rosolare la cipolla tritata; nel frattempo, mondate bene i funghi e affettateli. Quando la cipolla sarà appassita aggiungete i funghi, incoperchiate e cuocete per circa 15 minuti. Trascorso questo tempo salate, unite il prezzemolo tritato, la panna e il gorgonzola; quindi continuate la cottura per qualche minuto, mescolando bene.

● Cuocete gli hamburger sulla piastra e, quando saranno quasi cotti, trasferiteli nella padella con i funghi. Lasciate insaporire per 5 minuti e servite subito.



Carni di manzo, vitello e maiale



33 Bocconcini di vitello in salsa tartara

🕒 20 min. 🍳 10 min. + 1 h



Ingredienti

- 600 g di fesa di vitello
- 1 limone
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale

Per la salsa tartara

- 2 uova
- 2 cetriolini sottaceto
- 10 g di capperi
- prezzemolo
- 1 cucchiaino raso di senape dolce
- aceto di vino bianco
- 3 dl di olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Tagliate la carne in bocconcini di circa 3 cm e lasciatela insaporire per un'ora in una marinata con succo di limone, prezzemolo e aglio tritati finemente e cipolla affettata.

● Preparate la salsa: mettete a rassodare le uova e, quando saranno pronte, lasciatele intiepidire, sgusciatele ed estraete il tuorlo. In una terrina schiacciate i tuorli e amalgamateli con sale, pepe e senape, quindi iniziate a incorporare lentamente l'olio senza smettere di mescolare energicamente. Quando il composto risulterà cremoso, unite anche una spruzzata di aceto, i cetriolini, i capperi e il prezzemolo, tutti tritati finemente; mescolate bene e tenete da parte.

● Scolate la carne dalla marinata e formate degli spiedini; salateli e metteteli a cuocere sulla piastra ben calda. Spolverateli con prezzemolo tritato e serviteli accompagnati con la salsa tartara.



Carni di manzo, vitello e maiale



34 Mini kebab profumati alla cannella

🕒 10 min. 🍳 3 min. ☆

Ingredienti

- 500 g di macinato di manzo
- 1 spicchio d'aglio
- 120 g di parmigiano grattugiato
- prezzemolo
- cannella in polvere
- sale, pepe

● Versate in una ciotola la carne insieme al prezzemolo e all'aglio tritati; unite il parmigiano, la cannella, sale e pepe e mescolate fino a ottenere un composto omogeneo.

● Con le mani formate tante piccole polpettine dalla forma allungata e infilatele con altrettanti spiedini. Fate cuocere i kebab su una piastra per 5 minuti, rigirandoli da ogni lato.

● Per una presentazione più scenografica, potete sostituire gli spiedini con bastoncini di cannella.



Carni di manzo, vitello e maiale



35 Filetto saporito al burro su letto di verdure

⌚ 30 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 4 fette di filetto di manzo da circa 200 g l'una
- ▶ salvia
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe

Per la crema

- ▶ 100 g di burro
- ▶ rosmarino
- ▶ salvia
- ▶ maggiorana
- ▶ timo
- ▶ erba cipollina
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ 1 limone
- ▶ sale

Per il contorno

- ▶ 200 g di fagiolini
- ▶ 4 carote
- ▶ 1 cipolla
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Per la crema di burro: tritate finemente le erbe e l'aglio e unite il burro ammorbidito; aggiungete anche la scorza grattugiata del limone, salate e mescolate bene. Con l'aiuto di carta da forno inumidita, date al burro la forma di un panetto e ponetelo a raffreddare in frigo.

● Mondate e spezzettate i fagiolini, pelate le carote e tagliatele a julienne. Versate le verdure in una padella dove avrete fatto appassire la cipolla; saltate a fiamma viva per 5 minuti, salate e pepate, quindi bagnate con acqua, incoperchiate e cuocete per altri 15 minuti.

● Soffriggete le foglie di salvia in una padella dove avrete fatto fondere una noce di burro. Aggiungete il filetto e lasciatelo rosolare su entrambi i lati, portandolo alla cottura desiderata; salate e insaporite con del pepe. Al momento di portare in tavola, disponete su ogni piatto un letto di verdure; sistematevi una fetta di carne e completate con una pezzetto di burro aromatico.



Carni di manzo, vitello e maiale



36 Salsiccia saporita con peperoni e ceci

🕒 10 min. 🍳 40 min. + 30 min.



Ingredienti

- 500 g salsiccia luganega
- 2 peperoni rossi grandi
- 400 g di ceci lessi
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Lavate i peperoni e metteteli in forno a 200°C per 20 minuti, quindi riponeteli in una busta di carta per circa mezzora; quando si saranno raffreddati, sbucciateli e tagliateli a filetti, eliminando i semi.

● In una padella preparate un soffritto con l'aglio schiacciato e la cipolla tritata finemente. Quando l'aglio sarà ben dorato eliminatelo e aggiungete la salsiccia tagliata a pezzi piuttosto grossi; lasciate cuocere per 5 minuti circa.

● Unite i peperoni e i ceci, sgocciolati dal loro liquido, e portate a cottura aggiustando di sale e di pepe. Servite il piatto tiepido guarnito con prezzemolo tritato.



Carni di manzo, vitello e maiale



37 Polpettine sfiziose in salsa allo yogurt

🕒 25 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 400 g di macinato di manzo
- 200 g di macinato di maiale
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 1 uovo
- 40 g di pangrattato
- basilico
- 8 fette di pane
- prezzemolo
- cumino
- noce moscata
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

Per la salsa

- 200 g di yogurt greco
- 1 limone
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● In una terrina mescolate le due carni con l'aglio, la cipolla e il prezzemolo tritati finemente, l'uovo e il pangrattato; regolate di sale e di pepe, insaporite con un pizzico di cumino e una grattugiata di noce moscata e amalgamate bene.

● Quando avrete ottenuto un composto omogeneo, formate delle polpettine e sistematele su un piatto. Ponete le polpette in una padella in cui avrete scaldato un filo d'olio e fatele cuocere a fiamma vivace per circa 10 minuti, quindi sistematele su carta assorbente.

● Preparate intanto la salsa: mescolate lo yogurt con del basilico sminuzzato, condite con il succo del limone e insaporite con un filo d'olio, un po' di sale e pepe.

● Servite le polpette su un piatto da portata; guarnite con foglioline di basilico fresco e accompagnate con la salsa di yogurt e con fette di pane tostato.



Carni di manzo, vitello e maiale



38 Vitello prelibato in salsa di ciliege

🕒 15 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 4 fette di filetto di vitello da 200 g circa l'una
- ▶ 400 g di ciliege
- ▶ 1 cipolla
- ▶ 1 dl di Marsala
- ▶ 1 cucchiaino di senape dolce
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Sbucciate e tritate la cipolla, quindi fatela rosolare in una pentola con un fondo di olio; quando sarà appassita, aggiungete le ciliege, denocciate e tagliate in due, la senape e bagnate con il Marsala; amalgamate bene e continuate la cottura per altri 5 minuti circa.

- In una padella scaldate un po' di olio e cuocete velocemente la carne, in modo che la superficie risulti dorata ma l'interno resti morbido; regolate di sale e di pepe e bagnate con la salsa di ciliege, lasciando cuocere per altri 5 minuti.

- Servite i filetti tagliati a pezzettini e nappati con la salsa alle ciliege.



Carni di manzo, vitello e maiale



39 Rollé di maiale ripieno di verdure e feta

🕒 40 min. 🍳 1 h + 30 min.



Ingredienti

- 700 g di prosciutto di maiale in un'unica fetta
- 200 g di feta
- 400 g di spinaci
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 1 dl di vino bianco secco
- prezzemolo
- rosmarino
- salvia
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Arrostiti i peperoni in forno a 200°C per 20 minuti, quindi riponeteli in una busta di carta per circa mezzora; quindi spellateli, sfilettateli eliminando i semi e conditeli con olio, sale, pepe e prezzemolo tritato.

● Pulite gli spinaci, sciacquateli e sbollentateli per pochi minuti; scolateli, sminuzzateli e rosolateli in una padella con un filo d'olio e una presa di sale.

● Stendete la carne, salatela, pepatela e farcitela con i peperoni, gli spinaci e la feta tagliata a dadini; quindi arrotolate il rollé, fermatelo con uno spago da cucina e ponetelo in un tegame con un po' d'olio, rosmarino e salvia. Lasciate rosolare bene da tutti i lati, bagnate con il vino e, quando questo sarà sfumato, incoperchiate e proseguite la cottura per circa 50 minuti, girando di tanto in tanto.

● Una volta che il rollé sarà intiepidito, tagliatelo a fette e servitelo.



Carni di manzo, vitello e maiale



40 Maiale arrosto con patate novelle

🕒 20 min. 🍳 40 min.



Ingredienti

- 800 g di prosciutto di maiale
- 800 g di patate novelle
- 1 dl di vino bianco secco
- 1 spicchio d'aglio
- rosmarino
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Lavate le patate novelle e strofinatele bene con un canovaccio, in modo da eliminare la buccia; tagliate a metà quelle più grandi e sistematele in una ciotola con un filo d'olio e qualche ago di rosmarino tritato.

● Preparate un trito con aglio e rosmarino e cospargetevi tutta la superficie della carne, aggiungendo anche sale e pepe. Legate la carne con dello spago da cucina e trasferitela in una pirofila da forno unta di olio.

● Cuocete a 180°C per circa 10 minuti, bagnando ogni tanto la carne con un po' dell'olio di cottura per farla insaporire bene.

● Trascorso questo tempo, aggiungete le patate e lasciate cuocere per un'altra mezzora circa, o finché le patate non risulteranno ben dorate.



Carni di manzo, vitello e maiale



41 Dolpette mediorientali con yogurt ai cetrioli

🕒 25 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- ▶ 600 g di macinato di vitello
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ cumino
- ▶ menta
- ▶ semi di coriandolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

Per la salsa

- ▶ 400 g di yogurt greco
- ▶ 2 cetrioli
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ aceto di vino bianco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

● Mondate i cetrioli e grattugiateli grossolanamente (evitate di frullarli, perché in questo modo perdono la loro consistenza). Strizzateli bene, quindi amalgamateli con una presa di sale, lo yogurt, una spruzzatina di aceto (se vi piace), l'aglio tritato molto finemente e, infine, un filo d'olio; mescolate bene in modo da formare un composto omogeneo e lasciate riposare in frigo.

● Versate la carne macinata in una ciocla assieme agli spicchi d'aglio tritati molto finemente; insaporite dunque con il coriandolo, il cumino e qualche foglia di menta tritata molto finemente. Regolate di sale e lavorate il composto; quando risulterà omogeneo, formatevi delle polpette di forma allungata.

● Spennellate le kofta con olio, quindi fatele cuocere per 3-4 minuti per lato in una padella già calda. Servite subito le kofta ben calde, accompagnandole con la salsa di yogurt.



Carni di manzo, vitello e maiale



42 Chili messicano carne, fagioli e mais

🕒 20 min. 🍳 1 h e 10 min.



Ingredienti

- 400 g di polpa di manzo
- 200 g di fagioli rossi già cotti
- 1 peperone rosso
- 200 g di passata di pomodoro
- 200 g di mais al vapore
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- cumino
- chili in polvere (o peperoncino molto piccante)
- coriandolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Riducete la carne a dadini, oppure macinata; sbucciate e tritate cipolla e aglio; lavate e mondate il peperone, quindi tagliatelo a pezzetti.

● In una padella capace fate soffriggere l'aglio e la cipolla e, quando inizieranno a imbiondire, aggiungete il peperone.

● Dopo 5 minuti unite la carne, fatela rosolare bene, regolate di sale e insaporite con il cumino e la polvere di chili, un po' di coriandolo tritato e una spolverata di pepe; incorporate quindi la passata di pomodoro e proseguite la cottura per circa un'ora a fiamma bassa.

● Infine aggiungete i fagioli e il mais, regolate di sale e di spezie e lasciate addensare per circa 10 minuti; quindi togliete dal fuoco e servite subito, guardando con foglie di coriandolo intere.



Carni di manzo, vitello e maiale



43 Stinco di maiale ubriaco con crauti

🕒 30 min. 🍷 1 h e 30 min.



Ingredienti

- 1 kg di stinco di maiale affumicato
- 400 g di crauti precotti
- 80 g di pancetta affumicata a dadini
- 2 dl di birra
- 1 cipolla
- 1 foglia di alloro
- 1 dado di carne
- 10 g di farina
- bacche di ginepro
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Mettete lo stinco a rosolare in un tegame con un fondo d'olio; quando sarà dorato, aggiungete la birra, l'alloro e cuocete in forno preriscaldato a 200°C; per circa un'ora, quindi abbassate la temperatura a 150°C e proseguite per un'altra mezzora.

● Nel frattempo versate i crauti in una pentola e copriteli a filo con l'acqua; aggiungete la pancetta, il dado e 2-3 bacche di ginepro, quindi incoperchiate e lasciate cuocere a fiamma moderata per circa 45 minuti.

● A cottura terminata, o quando l'acqua si sarà assorbita, versateli in una padella dove avrete fatto soffriggere in una noce di burro la cipolla tritata; spolverate con la farina, regolate di sale e lasciate amalgamare.

● Quando sia i crauti che lo stinco saranno pronti, sistemate tutto su un piatto da portata e servite ben caldo.



Carni di manzo, vitello e maiale



44 Involtini alle olive su letto di peperoni

🕒 35 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 600 g di maiale a fette sottili
- ▶ 120 g di pancetta dolce
- ▶ 120 g di olive nere al forno
- ▶ 80 g di formaggio tipo fontina
- ▶ 20 g di farina
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale

Per il contorno

- ▶ 1 peperone giallo
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 peperone verde
- ▶ 2 spicchi d'aglio
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mondate i peperoni privandoli dei semi e dei filamenti bianchi all'interno e tagliateli a listarelle sottili; versateli in una padella dove avrete fatto rosolare l'aglio sbucciato e tritato, lasciate insaporire e proseguite la cottura con il coperchio a fiamma bassa per circa 20 minuti, regolando di sale e di pepe.

● Nel frattempo, tagliate la carne in modo da ricavare 12 fettine e battetele bene, in modo da ammorbidirle. Su ogni fettina di carne disponete un po' di pancetta, qualche dadino di formaggio e delle olive tagliate a metà e private del nocciolo. Arrotolate le fettine e infilatele negli spiedini di legno.

● Passate gli spiedini nella farina e metteteli a rosolare in una padella dove avrete fatto soffriggere poco olio; quando la carne sarà ben dorata, salate, sfumate con il vino e lasciate asciugare.

● Servite gli spiedini su un piatto dove avrete sistemato un letto di peperoni.

Carni di manzo, vitello e maiale





45 Spiedini alle tre carni in fantasia di verdure

🕒 10 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 200 g di carne di maiale
- 200 g di carne di manzo
- 200 g di carne di vitello
- 1 peperone rosso piccolo
- 1 peperone giallo piccolo
- 120 g di pomodorini
- 1 dl di vino bianco secco
- 1 limone
- rosmarino
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Tagliate la carne a bocconcini; mondate i peperoni privandoli dei piccioli, dei semi e dei filamenti interni e riduceteli a pezzetti; lavate infine i pomodorini e divideteli a metà.

● Assemblate gli spiedini alternando la carne con le verdure nel modo che preferite, quindi versateli in una padella antiaderente dove avrete scaldato un po' d'olio.

● Lasciate rosolare gli spiedini, rigirandoli spesso in modo da farli cuocere su tutti i lati; regolate di sale e di pepe, insaporite con del rosmarino e infine sfumate con il vino.

● Non appena il vino sarà evaporato spegnete il fuoco e servite gli spiedini ben caldi, eventualmente completando con un'altra spolverata di pepe, accompagnati da fettine di limone.



Carni di manzo, vitello e maiale



46 Spalla di maiale arrosto aromatizzata al limone

🕒 15 min. 🕒 1 h + 2 h



Ingredienti

- 800 g di spalla di maiale
- 2 limoni
- 1 foglia di alloro
- 2 cipolle
- 2 dl di vino bianco secco
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Preparate una marinata versando in una ciotola le cipolle sbucciate e tagliate a spicchi, la scorza dei limoni e il succo di uno solo, l'alloro e un po' di olio; unite la carne e lasciatela marinare per circa 2 ore, girandola di tanto in tanto.

● Trascorso questo tempo scolate la carne, salatela e sistematela in una teglia con un fondo di olio; fatela rosolare bene su tutti i lati, quindi trasferitela in una pirofila da forno.

● Aggiungete le cipolle e la scorza di limone della marinata, bagnate con il vino bianco e fate cuocere per circa un'ora in forno preriscaldato a 180°C, girando spesso.

● Servite la carne ben calda, accompagnata dal sugo di cottura aromatizzato al limone.



Carni di manzo, vitello e maiale



47 Polpette croccanti aromatizzate al pesto

🕒 20 min. 🍳 10 min.



Ingredienti

- 300 g di macinato di manzo
- 200 g di macinato di maiale
- 1 uovo
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 50 g di pesto alla genovese
- 40 g di pangrattato
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Sbattete bene l'uovo in una ciotola con una forchetta, quindi incorporate il parmigiano e il pesto; amalgamate gli ingredienti con la forchetta, quindi unite anche la carne macinata, un po' di prezzemolo tritato e il pangrattato. Salate, pepate e iniziate a impastare il composto con le mani, lavorandolo bene.

● Quando l'impasto sarà divenuto omogeneo, bagnatevi le mani e formate delle piccole polpette, che andrete a cuocere velocemente in una padella con olio bollente; via via che sono cotte, mettele ad asciugare su carta assorbente.

● Disponete le polpette su un piatto da portata e, prima di servirle, cospargetele di prezzemolo fresco, tritato grossolanamente.





48 Arrosto profumato con delizia di funghi

🕒 25 min. 🍳 10 min. + 30 min. ☆

Ingredienti

- ▶ 800 g di girello di vitello
- ▶ 400 g di funghi champignon
- ▶ 40 g di funghi porcini secchi
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ 1 dado ai funghi
- ▶ 10 g di farina
- ▶ salvia
- ▶ prezzemolo
- ▶ burro
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mettete a bagno i funghi secchi in abbondante acqua tiepida. Massaggiate la carne con un pizzico di sale e pepe, quindi legatela con dello spago da cucina, inserendo in mezze qualche fogliolina di salvia.

● Adagiate l'arrosto in un tegame con una noce di burro e l'olio e fatelo rotolare su tutti i lati, poi spruzzate con il vino; quando sarà evaporato bagnate con un bicchiere d'acqua nella quale avrete sciolto il dado. Coprite e lasciate cuocere a fiamma dolce per circa 30 minuti.

● Nel frattempo mondate gli champignon e tagliateli a fettine. Unite sia i funghi porcini sia gli champignon e portate l'arrosto a cottura, unendo se necessario l'acqua di ammollo dei funghi.

● Togliete l'arrosto dalla pentola e versatevi 1/2 bicchiere d'acqua nel quale avrete sciolto la farina e fate restringere. Servite l'arrosto a fette e guarnito con il sugo di cottura e prezzemolo tritato.

Carni di manzo, vitello e maiale





49 Filetto rapido al sapore balsamico

🕒 10 min. 🍳 8 min.



Ingredienti

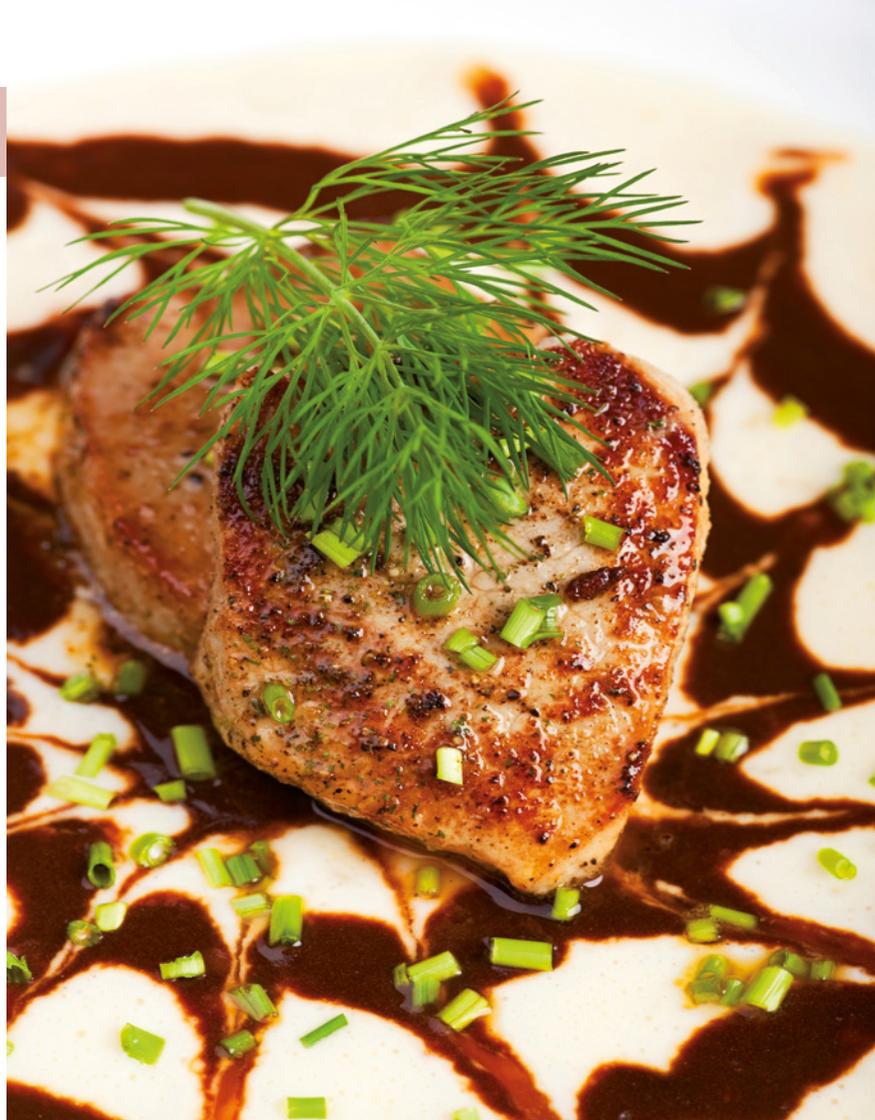
- ▶ 4 fette di filetto di manzo da circa 200 g l'una
- ▶ 1 dl di aceto balsamico
- ▶ 20 g di farina
- ▶ erba cipollina
- ▶ aneto
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

- Infarinare accuratamente le fette di carne su ogni lato, quindi mettetele a rosolare in una padella con poco olio.

- Regolate di sale, spolverate abbondantemente con pepe, quindi sfumate con l'aceto balsamico, facendolo evaporare.

- Qualche istante prima di spegnere il fuoco, aggiungete l'erba cipollina tritata. Fate attenzione a non cuocere troppo a lungo la carne, in modo da non alterarne la morbidezza.

- Servite la carne con il suo sughetto e aggiungendo, se gradite, altro aceto balsamico; per una presentazione più creativa, guarnite con un ciuffetto di aneto.



Carni di manzo, vitello e maiale



50 Polpettone energetico con sorpresa di uova

🕒 30 min. 🍳 40 min. + 30 min.



Ingredienti

- 260 g di macinato di vitello
- 260 g di macinato di manzo
- 100 g di mortadella
- 80 g di formaggio tipo Asiago
- 4 fette di pancarré
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 5 uova
- 1 dl di latte
- 20 g di farina
- 1 dl di vino bianco secco
- prezzemolo
- noce moscata
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mettete a rassodare 3 uova, quindi lasciatele intiepidire e sbucciatele; nel frattempo, in una terrina amalgamate le due di carni macinate, la mortadella tritata, il formaggio tagliato a dadini, le altre 2 uova e il pane ammorbidito per qualche minuto nel latte e strizzato.

● Regolate di sale e di pepe, quindi insaporite con il prezzemolo tritato, il parmigiano e una spolverata di noce moscata. Lavorate bene il composto, quindi stendetelo su un foglio di carta da forno, dandogli una forma rettangolare; disponete sul lato lungo le uova sode, avvolgete il polpettone con la carta e riponetelo in frigo per mezzora.

● Trascorso questo tempo eliminate la carta, infarinate il polpettone e fatelo rosolare brevemente in una pirofila con un fondo d'olio. Trasferite quindi il tutto in forno e cuocete a 180°C per 40 minuti circa, sfumando con vino bianco a metà cottura. Lasciate intiepidire e servite.

Carni di manzo, vitello e maiale





51 Arrosto di maiale con verdure saporite

🕒 25 min. 🍳 45 min.



Ingredienti

- 800 g di filetto di maiale
- 200 g di cipolline
- 100 g di funghi champignon
- 500 g di patate
- 2 spicchi d'aglio
- 1 dl di vino bianco
- maggiorana
- origano
- rosmarino
- salvia
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Preparate una miscela con maggiorana, origano e rosmarino tritati, sale, pepe e poco olio; con questa mistura spennellate la carne, che avrete legato con dello spago. Sistemate il filetto in una teglia con un filo d'olio e gli spicchi d'aglio e fatelo rosolare; sfumate con il vino e cuocete per circa 20 minuti.

● A parte, in una padella mettete a soffriggere le cipolline, poi aggiungete le patate tagliate a tocchetti; insaporite con aghi di rosmarino e qualche foglia di salvia, regolate di sale e di pepe e cuocete per altri 10 minuti. Nel frattempo mondate i funghi, tagliate quelli grossi e versateli nella teglia con le verdure; fate rosolare per altri 5 minuti, quindi trasferite tutto nella teglia con la carne.

● Regolate di sale, incoperchiate e fate andare a fiamma moderata per circa 20 minuti, rigirando ogni tanto e aggiungendo poca acqua se necessario. A cottura quasi terminata scoperchiate l'arrosto, lasciate dorare bene e servite subito.

Carni di manzo, vitello e maiale





52 Polpettine al sugo di pomodoro

🕒 15 min. 🍳 50 min.



Ingredienti

- 500 g di macinato di manzo
- 600 g di polpa di pomodoro
- 2 uova
- 60 g di parmigiano grattugiato
- 80 g di pangrattato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 scalogno
- prezzemolo
- basilico
- noce moscata
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mettete in un recipiente la carne, le uova, il parmigiano, il pangrattato, un ciuffo di prezzemolo tritato, una spolverata di noce moscata e l'aglio finemente tritato; mescolate bene.

● Con l'impasto preparato formate tante piccole polpettine rotonde.

● Mondate lo scalogno, tritatelo finemente e rosolatelo in padella con un po' di olio, aggiungete le polpettine e fatele dorare uniformemente.

● Aggiungete la polpa di pomodoro, aggiustate di sale e fate cuocere per circa 50 minuti a fuoco basso. Guarnite qualche foglia di basilico e servite in tavola.





53 Rotolo appetitoso con sorpresa al pesto

🕒 40 min. 🕒 1 h + 30 min.



Ingredienti

- 800 g di fesa di vitello in una sola fetta
- 200 g di pancetta
- 100 g di pesto alla genovese
- 3 uova
- 40 g di parmigiano grattugiato
- 4 carote
- 1 gambo di sedano
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 2 dl di vino bianco secco
- rosmarino
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Mondate e tritate finemente una carota, il sedano, la cipolla, un po' di prezzemolo e di rosmarino; unite olio e un pizzico di sale e mettetevi la carne; lasciatela marinare per circa mezzora.

● In una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale e il parmigiano e versate il composto in una padella con olio caldo e cuocete la frittata per 3 minuti; giratela e fate completare la cottura.

● Scolate la carne e stendetela su un foglio di carta da forno; distribuite sulla sua superficie uno strato di pesto; poi disponete le fette di pancetta e la frittata. Arrotolate la carne, legatela con lo spago e cospargela di marinata.

● In un tegame rosolate la carne a fiamma viva; sfumate con il vino, incoperchiate, abbassate il fuoco e cuocete per 45 minuti; dopo circa 30 minuti unite le carote tagliate a bastoncini. Trascorso questo tempo scoperchiate e proseguite la cottura per un quarto d'ora.

Carni di manzo, vitello e maiale





54 Spezzatino di manzo in salsa di tamarindo

⌚ 20 min. 🕒 1 h e 30 min.



Ingredienti

- 800 g di carne di manzo
- 320 g di polpa di tamarindo
- 2 carote
- 4 dl di birra
- 1 cipollotto
- 2 spicchi d'aglio
- prezzemolo
- cumino
- peperoncino in polvere
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● In una padella con poco olio mettetevi a rosolare la carne tagliata a pezzetti; salate e pepate, insaporite con una spolverata di cumino e peperoncino e lasciate dorare bene.

● Unite alla carne le carote tagliate a rondelle, la polpa di tamarindo, il cipollotto affettato, l'aglio e un po' di prezzemolo tritati finemente; lasciate insaporire per qualche minuto.

● Bagnate con la birra e, quando il composto inizierà a sobbollire, abbassate la fiamma e continuate la cottura per circa un'ora e mezzo, mescolando di tanto in tanto, in modo che la carne diventi molto tenera e la salsa si addensi.

● Servite spolverando con altro prezzemolo tritato.



Carni di manzo, vitello e maiale



55 Ossibuchi alle cipolle aromatizzati al Porto

🕒 20 min. 🕒 1 h



Ingredienti

- 800 g di ossibuchi di vitello
- 1 cipolla rossa
- 1 cipolla bianca
- 40 g di farina
- 2 dl di Porto
- 8 g di brodo granulare vegetale (per 5 dl di brodo)
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Incidere i bordi degli ossibuchi, in modo da non farli arricciare durante la cottura, e infarinateli.

● Sbucciate le cipolle, tritate quella bianca e affettate quella rossa; mettetele ad appassire in una padella dove avrete fatto fondere una noce di burro, incoperchiate e lasciate stufare a fiamma dolce per circa un quarto d'ora.

● A parte, mettete gli ossibuchi a rosolare in una padella con un fondo di olio e fateli dorare bene su tutti i lati; quando le cipolle saranno morbide, unite gli ossibuchi. Salate, insaporite con del pepe e sfumate con il Porto. Appena questo sarà evaporato, unite il brodo, incoperchiate e proseguite la cottura per 45 minuti.

● Servite la carne, irrorandola con il sughetto al Porto e cipolle.



Carni di manzo, vitello e maiale



56 Bracirole alla senape con contorno delicato

🕒 20 min. 🍳 25 min.



Ingredienti

- ▶ 4 bracirole di maiale da 200 g circa l'una
- ▶ 2 cucchiaini di senape dolce
- ▶ 2 dl di panna da cucina
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 2 scalogni
- ▶ burro
- ▶ timo
- ▶ sale, pepe

Per il contorno

- ▶ 600 g di broccoli
- ▶ 400 g di carote
- ▶ 1 scalogno
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● In una padella antiaderente fate fondere un pezzo di burro e mettetevi a rosolare le bracirole; salate, pepate e portate a cottura, quindi togliete la carne dalla padella e tenetela in caldo.

● Fate fondere una noce di burro nella stessa padella, aggiungete l'aglio tritato e lo scalogno affettato; quando questo sarà appassito, unite la senape e la panna da cucina, lasciate restringere un po' il sughetto e rimettete in padella anche la carne per qualche istante, assieme a qualche foglia di timo.

● Servite le bracirole con la salsa di senape accompagnata da un semplice contorno, adatto a esaltare il sapore deciso della carne: lessate separatamente i broccoli e le carote, quindi tagliateli e passateli in una padella, dove avrete fatto soffriggere in poco olio uno scalogno; regolate di sale e di pepe, fate insaporire per circa 5 minuti e servite, irrorando con un po' della salsa alla senape.



Carni di manzo, vitello e maiale



57 Vitello delicato in salsa tonnata

🕒 20 min. 🕒 1 h e 30 min.



Ingredienti

- 600 g di girello di vitello
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 2 dl di vino bianco secco
- alloro
- rosmarino
- salvia
- erba cipollina
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

Per la salsa

- 120 g di tonno sottolio
- 6 filetti d'acciuga sottolio
- 2 uova
- 20 g di capperi sotto sale
- olio extravergine d'oliva

● In un tegame con un fondo di olio fate soffriggere la cipolla, la carota e il sedano tritati assieme a un po' di rosmarino, salvia e alloro; unite la carne legata con lo spago, salate, pepate e rosolate per pochi minuti.

● Sfumate con il vino e cuocete a fiamma bassa e tegame coperto per circa un'ora e mezzo, aggiungendo via via un po' di acqua; una volta cotta, lasciatela raffreddare nella pentola.

● Preparate la salsa: frullate insieme il tonno sgocciolato, le uova precedentemente rassodate, metà dei capperi sciacquati e le acciughe; incorporate via via un po' d'olio e di fondo di cottura della carne, fino a ottenere un composto denso e cremoso.

● Affettate il vitello e sistemate le fette su un piatto da portata; copritele con abbondante salsa, decorate con i rimasti capperi, foglioline di salvia ed erba cipollina e servite.



Carni di manzo, vitello e maiale



58 Cotolette milanesi su letto colorato

🕒 10 min. 🍳 8 min.



Ingredienti

- ▶ 4 cotolette di vitello da circa 150 g l'una
- ▶ 100 g di pangrattato
- ▶ 40 g di farina
- ▶ 2 uova
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 1 peperone rosso
- ▶ 1 cipollotto
- ▶ 1 limone
- ▶ burro
- ▶ olio per friggere
- ▶ sale

● Battete le fette di carne con il batticarne, in modo da ammorbidirle e renderle più sottili.

● Sbattete le uova e immergetevi le cotolette; passate poi la carne nella farina, di nuovo nell'uovo e quindi nel pangrattato, pressando bene su entrambi i lati in modo da far aderire l'impanatura.

● In una padella mettete una noce di burro e un po' d'olio; fate scaldare bene versatevi le cotolette e fatele dorare bene girandole spesso; quando saranno cotte, mettetele ad asciugare su carta assorbente e salatele su entrambi i lati.

● Servite le cotolette ben calde su un letto di lattuga fresca; accompagnatele con fette di limone e guarnitele con il peperone e il cipollotto, mondati e tagliati a dadini sottili.



Carni di manzo, vitello e maiale



59 Salsiccia e fagioli al sapore d'inverno

🕒 20 min. 🍳 15 min.



Ingredienti

- 600 g di salsiccia
- 200 g di fagioli rossi già cotti
- 200 g di fagioli borlotti già cotti
- 400 g di pomodorini pelati
- 1 dl di vino bianco secco
- 2 spicchi d'aglio
- 8 g di brodo granulare vegetale (per 4 dl di brodo)
- salvia
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● In una padella con un fondo di olio rosolate uno spicchio d'aglio sbucciato, la cipolla affettata e qualche foglia di salvia; appena l'aglio inizierà a imbiondire, aggiungete i fagioli. Lasciate insaporire per qualche minuto, quindi unite i pomodorini pelati e bagnate con un po' di brodo; infine regolate di sale e di pepe, unite qualche foglia di basilico e cuocete con il coperchio per 15 minuti.

● In un'altra padella fate soffriggere con poco olio le salsicce, che avrete bucherellato per far fuoriuscire il grasso, assieme all'altro spicchio d'aglio schiacciato e a un po' di salvia; bagnate con il vino, lasciate sfumare e spegnete.

● Unite le salsicce ai fagioli, cuocere per qualche altro minuto in modo da far amalgamare bene i sapori e servite ben caldo guarnendo con foglie di basilico.



Carni di manzo, vitello e maiale



60 Polpettone con provolone e prosciutto cotto

🕒 35 min. 🕒 1 h



Ingredienti

- ▶ 600 g di macinato di manzo
- ▶ 160 g di prosciutto cotto
- ▶ 80 g di provolone piccante
- ▶ 60 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 60 g di pane raffermo
- ▶ 2 uova
- ▶ 1 spicchio d'aglio
- ▶ 1 cipolla piccola
- ▶ 1 dl di latte
- ▶ 1 dl di vino bianco secco
- ▶ noce moscata
- ▶ sale, pepe

● In una scodella versate il latte e bagnate il pane, in modo da ammorbidirlo; sbucciate e tritate aglio e cipolla; frullate il prosciutto cotto e tagliate a dadini il provolone.

● Amalgamate la carne macinata con il prosciutto, il provolone, il pane strizzato, le uova, il parmigiano, la cipolla e l'aglio; salatesalate, pepate, insaporite con noce moscata e lavorate bene il composto con le mani.

● Quando risulterà omogeneo, dategli la forma di un polpettone e mettetelo a rosolare in una teglia con poco olio. Trasferite quindi nel forno caldo a 200°C e cuocete per circa 40 minuti, sfumando con il vino a metà cottura.

● Lasciate intiepidire il polpettone, quindi tagliatelo a fette e servitelo.



Carni di manzo, vitello e maiale



61 Involtini di vitello ripieni di riso e lattuga

🕒 25 min. 🍳 5 min.



Ingredienti

- ▶ 12 fette sottili di fesa di vitello
- ▶ 100 g di riso
- ▶ 20 g di parmigiano grattugiato
- ▶ 1 cespo di lattuga
- ▶ 40 g di funghi secchi
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Mettete il riso a cuocere in abbondante acqua salata bollente; nel frattempo, immergete i funghi in acqua tiepida in modo che si ammorbiscano e mondate la lattuga (lasciate da parte alcune foglie), tagliandola a listarelle sottili.

● In una terrina mescolate la lattuga, il parmigiano grattugiato e i funghi, aggiungete il riso cotto e scolato e amalgamate gli ingredienti, regolando di sale e di pepe.

● Disponete al centro di ogni fetta di carne un po' del ripieno, quindi arrotolate e chiudete con uno stuzzicadenti.

● In una padella antiaderente scaldate un po' di olio e cuocetevi gli involtini, facendoli dorare bene su tutti i lati; servite su un letto di foglie di lattuga messe da parte.



Carni di manzo, vitello e maiale



62 Filetto in crosta al sapore di cipolle

🕒 30 min. 🕒 1 h



Ingredienti

- 800 g di filetto di maiale
- 400 g di pasta per il pane
- 1 dl di vino rosso
- 0,4 dl di whisky
- 4 cipolle
- alloro
- rosmarino
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● Legate il filetto con uno spago da cucina, in modo da mantenerlo compatto, quindi cospargetelo con un trito di rosmarino e alloro. Sistemate la carne in una teglia con un fondo d'olio e rosolatela per qualche minuto. Salate, pepate e sfumate con il vino, quindi togliete il filetto e utilizzate la stessa teglia per preparare le cipolle.

● Versate nella teglia le cipolle sbucciate e affettate, regolate di sale e pepe e lasciatele imbibire; a questo punto bagnate con il whisky e continuate la cottura per 15 minuti circa, in modo che le cipolle si ammorbidiscano bene.

● Stendete la pasta per il pane in una sfoglia in grado di contenere il filetto. Distribuite sulla superficie le cipolle, quindi sistemate la carne, privata dello spago; richiudete la pasta, sistemate il tutto in una teglia con carta da forno e cuocete a 200°C per circa 40 minuti, coprendo eventualmente carta alluminio.



Carni di manzo, vitello e maiale



63 Filetto ai ferri con crema di burro aromatico

🕒 10 min. 🍳 20 min.



Ingredienti

- ▶ 4 fette di filetto di maiale da circa 200 g l'una
- ▶ 60 g di burro
- ▶ 1 limone
- ▶ basilico
- ▶ maggiorana
- ▶ prezzemolo
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Fate arroventare una griglia e cuocetevi le fette di filetto per 10 minuti, quindi giratele e fatele cuocere per altri 10 minuti, o fino a quando otterrete la cottura desiderata.

● Nel frattempo preparate la crema mescolando al burro ammorbidito un po' di scorza grattugiata di limone, un po' di succo e un trito di prezzemolo, maggiorana e basilico; mescolate bene.

● Condite la carne con olio e limone e servite accompagnando con il burro aromatizzato.



Carni di manzo, vitello e maiale



64 Bollito di manzo con salsa verde

🕒 20 min. 🕒 2 h



Ingredienti

- 1 kg di carne di manzo per bollito
- 1 carota
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- alloro
- timo
- sale, pepe in grani

Per la salsa verde

- 120 g di prezzemolo
- 1 uovo
- 20 g di capperi sotto sale
- 2 filetti d'acciuga sottolio
- 1 limone
- olio extravergine d'oliva
- sale

● Mettete l'uovo a rassodare. Intanto mondate il prezzemolo e lasciatene da parte alcune foglie; diliscate le acciughe; lavate e strizzate metà dei capperi. Frullate bene tutti gli ingredienti assieme a un pizzico di sale, al succo di 1/2 limone e al tuorlo dell'uovo sodo; incorporate lentamente l'olio necessario per ottenere un composto fluido, quindi lasciatela in frigo fino al momento di servire.

● Mondate cipolla, carota e sedano e metteteli in una pentola con 2 litri di acqua salata, assieme a un mazzetto aromatico di timo e alloro. Quando l'acqua inizierà a bollire, inserite il pezzo di carne; aggiungete qualche grano di pepe, incoperchiate e lasciate sobbollire a fiamma bassa per circa 2 ore.

● Distribuite su ogni piatto qualche fetta di bollito, condite con la salsa e guarnite con le foglie di prezzemolo messe da parte, sottili fette del mezzo limone avanzato e i capperi rimasti.

Carni di manzo, vitello e maiale





65 Rifreddo di vitello con salumi e spinaci

⌚ 40 min. 🕒 1 h



Ingredienti

- 600 g di fesa di vitello tagliata a fette sottili
- 200 g di prosciutto cotto a fette spesse
- 200 g di mortadella a fette spesse
- 2 uova
- 300 g di spinaci
- 60 g di parmigiano grattugiato
- noce moscata
- sale, pepe

• Pulite gli spinaci, sciacquateli, sboltentateli e tritateli finemente. In una scodella, sbattete le uova e unite un pizzico di sale e di pepe, una spolverata di noce moscata e metà parmigiano.

• Foderate uno stampo da plum cake con carta da forno, quindi disponete sul fondo uno strato di carne; procedete con parmigiano, spinaci, mortadella e prosciutto e un po' di uovo. Continuate fino a terminare gli ingredienti, completando con l'uovo rimasto.

• Compattate il composto, copritelo con carta da forno e cuocete a bagnomaria per un'ora a 180°C; quindi, mettetelo da parte il liquido che si sarà formato, coprite il rifreddo con alluminio e lasciatelo raffreddare pressandolo con un peso. Trascorso il tempo necessario, scolate di nuovo il liquido e unitelo all'altro, mettendolo a rapprendere in frigo. Tagliate lo sformato a fette e servitelo accompagnato dal liquido messo da parte.

Carni di manzo, vitello e maiale





66 Tasca di vitello farcita con verdure

🕒 25 min. 🕒 1 h



Ingredienti

- 800 g di punta di vitello
- 100 g di piselli surgelati
- 160 g di spinaci
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 spicchio d'aglio
- 80 g di pangrattato
- 60 g di parmigiano grattugiato
- 2 uova
- prezzemolo
- noce moscata
- burro
- olio extravergine d'oliva
- sale, pepe

● In una casseruola fate fondere una noce di burro e soffriggetevi l'aglio tritato finemente, quindi aggiungete il pangrattato e il prezzemolo tritato e cuocete per pochi minuti.

● Versate il composto in una ciotola, unite le uova e il parmigiano, condite con sale, pepe e noce moscata e mescolate bene.

● A parte sbollentate i piselli, gli spinaci mondati, la carota pelata e la cipolla sbucciata, quindi scolate le verdure, tritatele (lasciando interi i piselli) e aggiungetele all'impasto. Amalgamate con cura il ripieno e, quando sarà pronto, farcitevi la carne, che avrete tagliato lateralmente in modo da ricavare una tasca.

● Richiudete la tasca con dello spago da cucina e sistematala in una pirofila con un fondo di olio; cuocete in forno preriscaldato a 200°C per circa un'ora, rigirando di tanto in tanto, lasciate intiepidire e servite.

Carni di manzo, vitello e maiale





67 Filetto di manzo in crema al pepe

🕒 20 min. 🍳 40 min.



Ingredienti

- ▶ 4 fette di filetto di manzo da circa 200 g l'una
- ▶ 0,6 dl di brandy
- ▶ 2 dl di panna fresca
- ▶ burro
- ▶ sale, pepe verde in grani

Per le patate

- ▶ 800 g di patate novelle
- ▶ rosmarino
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Pestate grossolanamente metà un cucchiaio di pepe e cospargetevi la carne, facendolo aderire bene. Sistemate la carne in una padella dove avrete fatto fondere il burro, salatela e lasciatela rosolare bene da entrambi i lati; quindi toglietela dalla padella e tenetela in caldo.

● Nella stessa padella versate il brandy e lasciatelo fiammeggiare, inclinando leggermente la padella verso il fuoco; quando sarà evaporato, aggiungete un po' di grani di pepe e la panna e continuate la cottura per qualche minuto, in modo da far addensare la crema. Negli ultimi istanti di cottura rimettete anche la carne in padella e fatela insaporire nel sughetto di panna e pepe.

● Servite il filetto con un contorno di patate novelle, così preparate: mondate le patate e sistematele in una teglia unta con un fondo di olio; insaporitele con un rametto di rosmarino, salatele e cuocetele in forno caldo per circa mezzora (o finché non saranno dorate) a 180°C.

Carni di manzo, vitello e maiale





68 Involtini alle castagne con scorzette di zucca

🕒 40 min. 🍳 40 min.



Ingredienti

- ▶ 4 fette sottili di fesa di vitello
- ▶ 100 g di prosciutto crudo
- ▶ 60 g di pinoli
- ▶ 60 g di uvetta
- ▶ 200 g di castagne
- ▶ 1 foglia di alloro
- ▶ 200 g di zucca verde
- ▶ 1 dl di Marsala
- ▶ 0,6 dl di panna da cucina
- ▶ olio extravergine d'oliva
- ▶ sale, pepe

● Cuocete le castagne in una pentola con abbondante acqua e la foglia di alloro; calcolate circa 40 minuti dall'ebollizione, quindi scolatele e, quando si saranno intiepidite, sbucciatele e tagliatele grossolanamente. Mettete in ammollo per circa 10 minuti l'uvetta.

● Farcite ogni fetta di carne con un po' di prosciutto, pezzi di castagne (lasciatene da parte circa un terzo), un po' di uvetta e qualche pinolo, quindi chiudete gli involtini con uno spago da cucina.

● Frullate le castagne rimaste e versatele in una padella con poco olio; incorporate lentamente il Marsala e la panna e regolate di sale e pepe. Fate amalgamare il sugo per qualche minuto, quindi unite gli involtini, cuocendoli bene su tutti i lati.

● In un'altra padella con un filo d'olio cuocete la zucca, mondata e tagliata a fette sottili, unitela alla carne e servite ben caldo con una spolverata di pepe.

Carni di manzo, vitello e maiale

