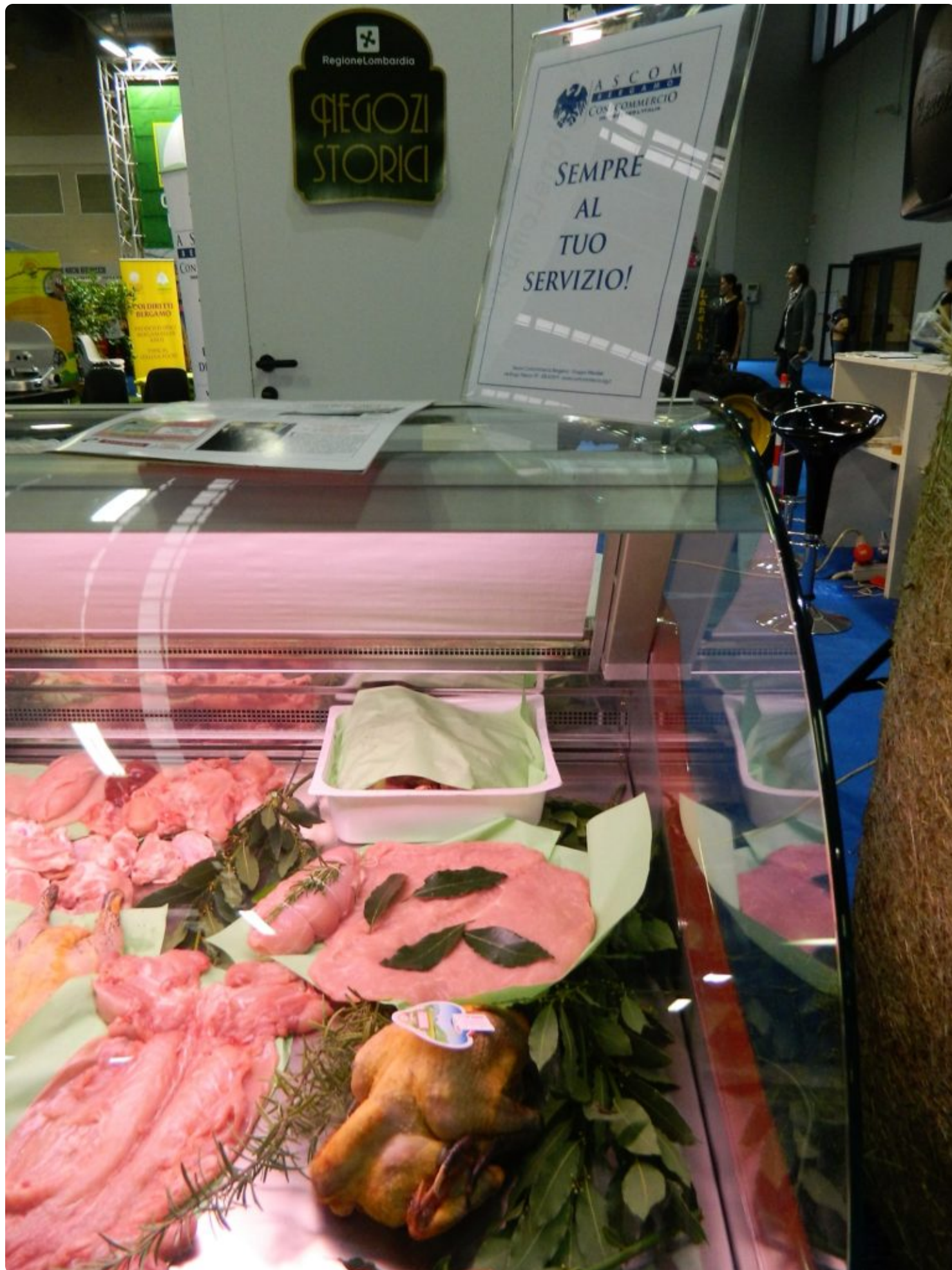


5 Settembre 2016

Cucinare la carne, quattro ricette semplici ma di gusto

Le proposte dei macellai dell'Ascom di Bergamo per non sbagliare





Utilizzando il giusto taglio e rispettando i tempi di cottura, i piatti di carne saranno un successo. Parola dei [macellai dell'Ascom di Bergamo, che nel corso della Fiera di Sant'Alessandro](#), all'interno dello stand della Regione Lombardia, hanno dato dimostrazione del loro mestiere nel sezionare e disossare i prodotti e offerto consigli per utilizzare al meglio ogni parte. Li ha affiancati lo chef Darwin Foglieni del ristorante Ol Giopì e la Margi di Bergamo, che ha anche proposto quattro ricette semplici ma di gran gusto.

Fettine di coppa di maiale alle erbe

Ingredienti per 4 persone

- 4 fette di coppa di maiale
- alloro, rosmarino
- 1 spicchio d'aglio
- limone/aceto balsamico
- olio evo
- sale, pepe

In una ciotola preparare la marinata con aglio tagliato a pezzi, il battuto d'erbe, l'aceto balsamico, l'olio e il sale. Mettere le fettine di coppa a marinare per 30 minuti.

Scaldare una pentola antiaderente, togliere l'aglio e scottare a fuoco vivace le fettine di carne da entrambi i lati.

Proseguire la cottura per pochi minuti, togliere dalla pentola e accompagnare le fettine di coppa con insalatina o patate arrosto.

Spezzatino porri e peperoni

La Rassegna

<https://www.larassegna.it/cucinare-la-carne-quattro-ricette-semplci-ma-di-gusto/>

Ingredienti per 4 persone

- 600 g spezzatino polpa di spalla
- 2 lt brodo
- 1 porro
- 1 peperone
- olio evo
- burro
- sale, pepe
- vino bianco
- maggiorna

Tagliare la carne a pezzi di 2 cm circa e saltarla in padella antiaderente con poco olio.

Rosolare in un'altra pentola con poco burro i porri a fuoco dolce fino a farli appassire.

Sistemare la carne nella pentola con i porri, aggiungere il brodo e il trito di maggiorana e proseguire la cottura a fuoco dolce per 40/60 min.

Tagliare i peperoni a listarelle, saltarli in padella con poco olio e aggiungerli gli ultimi 5 minuti di cottura allo spezzatino.

Coniglio farcito con funghi e salsiccia

Ingredienti per 4 persone

- 1 coniglio medio
- funghi freschi o secchi
- salsiccia
- 8 fette di pancetta fresca tesa
- rosmarino
- scalogno
- olio evo
- burro
- vino bianco
- sale, pepe

Disossare il coniglio e allargalo bene su un tagliere.

Mettere a bagno i funghi secchi per 10 minuti. Poi strizzarli e tagliarli grossolanamente, metterli in una padella antiaderente con la salsiccia sbriciolata e lo scalogno tritato con poco burro e lasciare insaporire.

Riempire il coniglio con questa farcia.

Rivestire di pancetta il rotolo di coniglio e legare con lo spago da cucina.

Rosolare bene, in una pentola bassa, il rotolo di coniglio con poco olio e burro. Bagnare con un bicchiere di vino di bianco e far evaporare. Proseguire la cottura per un'ora circa in pentola con coperchio o in forno.

A cottura ultimata avvolgere il coniglio in carta stagnola e tenerlo in caldo.

Tagliare il coniglio a medaglioni, nappare con il sugo di cottura e accompagnare con polenta morbida.

Stufato di manzo

Ingredienti per 4 persone

La Rassegna

<https://www.larassegna.it/cucinare-la-carne-quattro-ricette-semplci-ma-di-gusto/>

- 1,5 kg di cappello del prete o scamone
- 300 g verdure per soffritto
- 1 lt vino rosso
- olio evo
- salvia
- rosmarino
- alloro
- 200 g pomodoro salsa
- sale, pepe
- noce moscata

Mettere l'olio in pentola e rosolare il pezzo di carne rigirandolo spesso. Aggiungere le verdure e gli aromi. Unire il vino e la salsa di pomodoro. Fare cuocere per 2 ore circa a fuoco basso.

A cottura ultimata togliere la carne dal fuoco e lasciare intiepidire.

Tagliare la carne a fette sottili e condire con la salsa di verdure.