

SECONDI PIATTI

Bistecca fiorentina al forno

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 17 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

FIorentina di Manzo 1,5 kg
Olio Extravergine d'oliva (EVO) 4
cucchiaini da tavola
Sale Grosso

La **fiorentina** è un secondo piatto da veri carnivori e sembra semplicissima da preparare, invece spesso si ha paura del grado di cottura...sarà cotta? Sarà ancora cruda?

Ecco un metodo per una cottura media - al sangue con il quale non potrete sbagliare! Se poi la volete più cotta aggiungete un paio di minuti in forno ed il gioco è fatto!

Se ami i secondi rustici a base di carne ti proponiamo anche [l'arrosto di vitello](#): buonissimo!

PREPARAZIONE

- 1** Come prima cosa abbiate l'accortezza di tirare fuori la carne dal frigorifero almeno un'ora prima di cuocerla, in questo modo tornerà a temperatura ambiente e la cottura risulterà più omogenea.
- 2** Scaldate un bel giro d'olio extravergine d'oliva in una padella, preferibilmente in ferro grazie al quale il calore si diffonde molto più velocemente e in modo più diretto.
- 3** Aggiungete la bistecca e sigillate la carne su tutti i lati. Sarà ben sigillata quando avrà cambiato colore in modo uniforme.

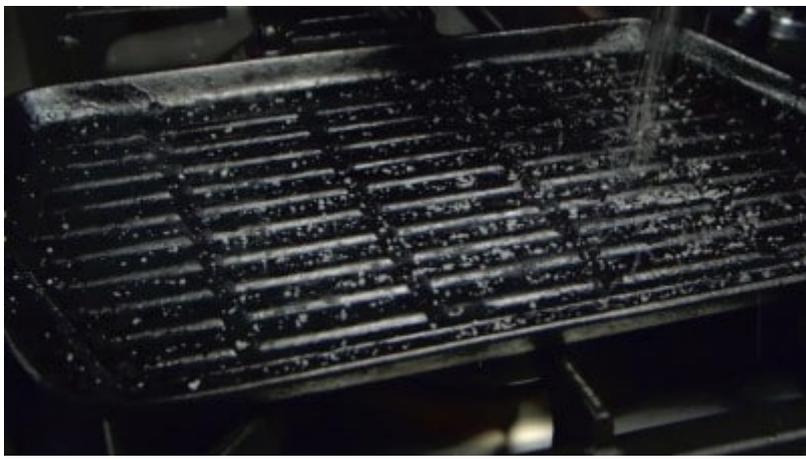




- 4 A questo punto, trasferite la bistecca su di una griglia posta in una teglia e infornatela a 200°C per circa 10 minuti.



- 5 Nel frattempo scaldate molto bene una griglia in ghisa sul fuoco e cospargetela di sale grosso.



6 Sfornate la bistecca e passatela sulla griglia per ottenere una bella grigliatura in superficie.





7 Fate riposare la carne per circa 5 minuti prima di tagliarla e servirla.



8 Scaloppate la carne e servitela con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e un pizzico di sale, se preferite potete usare anche i fiocchi di sale di maldon.





CONSIGLI

Che tipo di bistecca devo comprare?

Io ti consiglio di farti aiutare dal tuo macellaio di fiducia che dovrà darti una carne ben frollata, in modo che sia tenera. Come taglio puoi orientarti sulla costata, con il classico osso a T

Il forno ventilato o statico?

Per questa preparazione ti consiglio il ventilato.

Che peso deve avere una buona fiorentina?

Il peso è molto soggettivo, si va dagli 800 grammi in su.

Mi dai altre ricette per fare una buona bistecca?

Potresti preparare quella di [maiale con verdure in agrodolce](#) e quelle [gratinate](#)