

SECONDI PIATTI

Manzo cotto a bassa temperatura

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [720 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Un piatto di non facile esecuzione, per via dell'attrezzatura richiesta, ma di sapore eccezionale. La cottura a bassa temperatura e sottovuoto, infatti, preserva la morbidezza ed il sapore della carne.

INGREDIENTI

CARNE DI MANZO 1 kg

TIMO 2 rametti

SALVIA 10 foglie

ROSMARINO 2 rametti

SALE 20 gr

PEPE NERO

INGREDIENTI PER ACCOMPAGNARE

VERDURE MISTE saltate in padella -

PREPARAZIONE

1 In una ciotola, unite e miscelate il sale, il pepe e le erbe aromatiche tritate.



- 2** Massaggiate la carne con il composto aromatico appena realizzato, in questo modo gli aromi penetreranno nella carne.



- 3** Chiudete la carne così conciata in un sacchetto adatto al sottovuoto e rimuovete l'aria al suo interno con la macchinetta per il sottovuoto.



- 4 Cuocete la carne per 12 ore in acqua a temperatura costante di 80°C, per questo scopo l'ideale sarebbe dotarsi di uno slow cooker.



- 5 Al termine della cottura, aprite il sacchetto del sottovuoto e servite il manzo tagliato a pezzetti accompagnato da verdure saltate in padella con poco olio.