

SECONDI PIATTI

Roast-beef al forno

di: *ropa55*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *5 min* COTTURA: *40 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

FILETTO DI MANZO 1 kg

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

ROSMARINO facoltativo - 1 rametto

Il roast beef è il piatto domenicale della tradizione anglosassone. Ormai famoso anche nelle nostre tavole anche per la facilità con cui si realizza. Per ottenere un roast beef cotto alla perfezione si deve curare solo il tempo!

PREPARAZIONE

1 Ecco il filetto di manzo utilizzato per questa ricetta:



2 Legare il manzo ben stretto con spago da cucina, in modo che mantenga la forma in cottura.



3 Rosolarlo a fiamma alta in poco olio extravergine, in modo che i succhi della carne restino intrappolati all'interno e non disperdendosi durante la successiva cottura, mantengano la morbidezza del filetto.

Per questo motivo, quando dovrete girare il pezzo, non usate mai forchette ma solo cucchiai o palette.



4 Ora si può cuocere in casseruola o al forno.

Posare la carne sulla griglia del forno preriscaldato a 250°C, il che consente al calore di avvolgere il filetto in modo omogeneo e non c'è più necessità di girarlo in cottura.

Porre, sotto il pezzo che cuoce, una teglia.



5 Il tempo di cottura è di 30' in tutto per chilo di carne, in questo modo rimane molto al sangue, per una cottura media 40-45' minuti.

Una volta deciso il grado di cottura, 5' prima del termine toglierlo dal forno e salarlo e peparlo a gusto.



6 Far scendere la temperatura del forno a 200°C, rimettervi la carne per 5', giusto il tempo che si crei una crosticina col sale e il pepe.



7 A questo punto, lasciarlo intiepidire nella teglia in cui era stato rosolato, il sangue ceduto durante questa fase si mescola all'olio di rosolatura e servirà per condire le fettine.

Poi affettarlo sottile (meglio con l'affettatrice).



8 Ecco qui il roast beef pronto per essere servito.



