

SECONDI PIATTI

Sbriciolata di carne

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Sbriciolata di carne ovvero carne battuta al coltello, ma non si tratta della classica tartare, la carne battuta viene, infatti, declinata in ben tre modi diversi, ciascuno con le proprie caratteristiche di gusto, la prima più "naturale" con giusto un filo di olio e di limone, la seconda più agrumata condita con scalogno e succo di lime e l'ultima, la più audace, con peperoncino e mostarda. Un tritico il cui fil rouge è proprio la carne: un filetto di manzo di ottima qualità che batterete al coltello. Realizzare questo tritico vi servirà anche come antistress...che volete di più da un piatto?

INGREDIENTI

FILETTO DI MANZO oppure vitello - 800 gr

LATTUGA ROMANA 1

LIMONE 1

LIME 1

MOSTARDA 1 cucchiaino da tavola

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Lavate ed asciugate l'insalata, quindi affettatela finemente.

Raccogliete l'insalata in un'insalatiera e conditela con olio extravergine d'oliva e sale.



- 2 Prendete il filetto di manzo, tagliatelo dapprima a strisce e poi a dadini, quindi battetelo utilizzando due coltelli contemporaneamente.





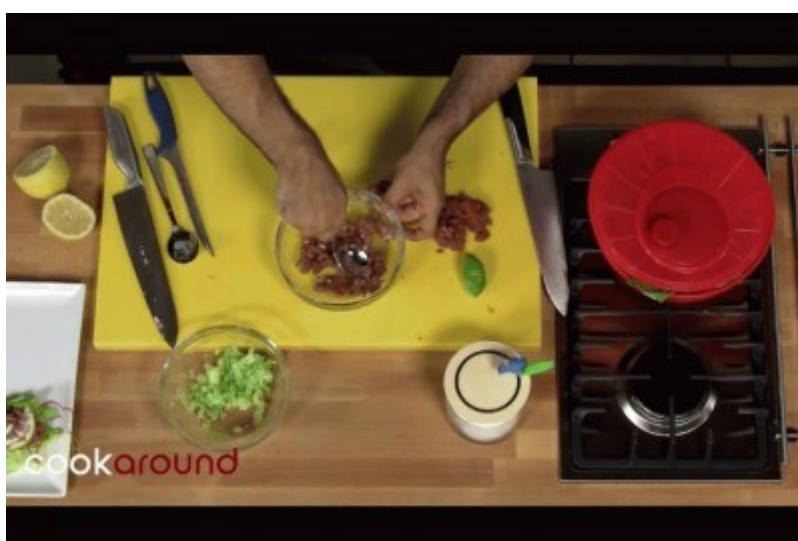
- 3 Disponete un letto d'insalata nel piatto da portata, quindi adagiatevi sopra un terzo della carne battuta nella forma preferita, a quenelle o pressata in un coppapasta.

Irrorate la carne con un filo d'olio extravergine d'oliva e con poco succo di limone, quindi salate adeguatamente preferibilmente con del Fleur de Sal.





- 4 Aggiungete ad un altro terzo di carne battuta, uno scalogno tritato finemente ed il succo di un lime.



- 5 Raccogliete questa seconda variante in una ciotolina decorando il tutto con fettine sottili

di lime e salando adeguatamente.

Unite all'ultimo terzo di carne battuta un peperoncino tritato e mezzo cucchiaino di mostarda.

Raccogliete quest'ultima variante in un'altra ciotolina irrorando con poco succo di limone e salando adeguatamente.



- 6 Adagiate i ciotolini con le varianti nello stesso piatto da portata utilizzato per la prima versione e servite il tutto in tavola accompagnando con ulteriore Fleur de Sal.



NOTE

Di mostarde ce ne sono diversi tipi: italiane, inglesi, francesi. Sono molto diverse tra loro, ma hanno un comun denominatore: la senape. La senape è una pianta perenne appartenente alle Crucifere. I semi vengono piantati in primavera e producono un fiore giallo a giugno. Il frutto che si sviluppa è un

baccello che contiene i semi, che vengono raccolti a fine estate. La senape è una pianta originaria dell'Asia, dove cresceva spontanea. Si pensa che sia stata coltivata per la prima volta nel 3000 a.C. in India, e poi esportata in occidente come spezia pregiata. Infatti era già nota ai Romani, che la utilizzavano in svariate preparazioni. Esistono diversi tipi di senape, quelle utilizzate in cucina sono la senape bianca (*Brassica alba*), che produce semi più grossi e bianchi, e la senape scura (*Brassica juncea*), i cui semi sono marroni-nerastri. In entrambi i casi i semi sono molto piccoli (1-2 mm di diametro) e non producono alcun odore e non hanno un sapore particolare. Triturando i semi si produce la farina di senape o senape in polvere. La senape in polvere, quando opportunamente trattata, assume un odore pungente e un sapore molto forte e caratteristico, aspro e irritante. Le preparazioni a base di senape sono dette "senapi" o più propriamente, "mostarde". Con il termine "senape", infatti, si intende solo la farina di senape o i semi stessi.