SECONDI PIATTI

Arista all'arancia e miele

DOSI PER: 6 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 60 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



L'**arista all'arancia e miele** è il grande classico che salva il menù delle feste, capace di coniugare la maestosità dei piatti della tradizione con una freschezza contemporanea. La lonza di maiale, un taglio magro ed economico che spesso rischia di risultare asciutto se maltrattato in cottura, trova nella marinatura agrumata e nella dolcezza viscosa del miele la protezione perfetta: la carne si mantiene morbida e succulenta, mentre il fondo di cottura si trasforma in una salsa dorata, lucida e irresistibile da nappare generosamente su ogni fetta.

Se stai pianificando il menù natalizio, puoi affiancare o alternare questo secondo piatto alla

delicatezza del nostro celebre rollè di tacchino farcito. Per creare un percorso gastronomico armonioso fin dall'inizio, puoi aprire il pasto con gli sfiziosi crostini con uva e caprino o con le scenografiche bruschette con caprino e melagrana, richiamando le note agrumate prima di servire un regale risotto con bresaola e limone. Come contorno per accompagnare l'arrosto, l'abbinamento ideale è con una croccante millefoglie di patate croccanti o con le fette morbide di un rotolo di patate farcito. Preparare l'arista all'arancia e miele è un'operazione alla portata di tutti: con una rosolatura iniziale vivace per sigillare i succhi e il controllo attento della temperatura del forno, porterai in tavola un secondo piatto impeccabile che profuma di festa e si taglia quasi con la forchetta.

Ingredienti per l'arista all'arancia e miele

LONZA DI MAIALE 1 kg

MIELE MILLEFIORI o d'arancio - 2 cucchiai da tavola

ARANCE 3

ROSMARINO 1 rametto

FOGLIE DI SALVIA 3 foglie

SPICCHIO DI AGLIO 1

VINO BIANCO SECCO ½ bicchieri

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

BURRO 30 gr

AMIDO DI MAIS opzionale - 1 cucchiaio da tè

SALE

PEPE NERO

Preparazione dell'arista all'arancia e miele

1. Tampona accuratamente la carne con carta assorbente per rimuovere l'umidità superficiale. Lega l'arista con lo spago da cucina formando nodi regolari, così che mantenga una forma cilindrica uniforme durante la cottura, e infila sotto lo spago il rametto di rosmarino e le foglie di salvia. Distribuisci uniformemente una generosa presa di sale fino e pepe macinato su tutti i lati dell'arista, massaggiandola delicatamente con le mani per far penetrare i sapori.

2. Scalda l'olio extravergine d'oliva e metà del burro in una casseruola capiente insieme allo spicchio d'aglio in camicia schiacciato. Adagia l'arista e rosolala a fuoco vivo per circa 8-10

minuti girandola con delle pinze da cucina (evita assolutamente di bucarla con un forchettone), assicurandoti di dorare per bene tutta la superficie, comprese le due estremità. Versa il vino bianco e lascialo evaporare completamente a fiamma medio-alta finché non sentirai più l'odore acre dell'alcol. Rimuovi lo spicchio d'aglio.

3 Grattugia la scorza di un'arancia evitando la parte bianca amara, poi spremi il succo di tutte e tre le arance. Filtra il succo ottenuto in una ciotola, unisci i due cucchiai di miele e la scorza grattugiata, quindi mescola energicamente con una frusta a mano finché il miele non sarà sciolto. Preriscalda il forno a 180°C in modalità statica. Versa metà del succo all'arancia e miele sopra l'arista, copri la casseruola con il suo coperchio (oppure sigillala bene con carta d'alluminio) e inforna per 30 minuti.

4 Rimuovi la copertura, versa il restante succo d'arancia e miele e prosegui la cottura scoperta per altri 25-30 minuti a 170°C. Bagna la superficie dell'arista ogni 10 minuti con il fondo di cottura. Se usi un termometro da cucina, sforna quando il cuore raggiunge i 65-68°C. Estrai l'arista dalla casseruola, avvolgila in un foglio di alluminio e falla riposare su un tagliere per 10-15 minuti: questo passaggio consentirà ai succhi di ridistribuirsi uniformemente nelle fibre, garantendoti una carne morbida e per nulla asciutta.

5 Versa il sughetto rimasto nella teglia in un pentolino filtrandolo con un colino. Aggiungi il burro rimanente e, se desideri una glassa più cremosa, unisci l'amido di mais preventivamente sciolto in un cucchiaino di acqua fredda. Fai sobbollire a fuoco basso per circa 3 minuti mescolando con una frusta, fino a quando il fondo diventerà denso, lucido e vellutato. Rimuovi lo spago, taglia l'arista a fette di circa mezzo centimetro di spessore, disponile su un piatto da portata e nappale generosamente con la glassa calda all'arancia e miele prima di portare a tavola.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per una riuscita sicura: rosola la carne a fiamma vivace su tutti i lati in una casseruola con un filo d'olio prima di infornarla (la cosiddetta reazione di Maillard): sigillerai la superficie trattenendo i succhi all'interno. Una volta cotta, avvolgi l'arista in un foglio di alluminio per 10-15 minuti prima di affettarla: le fibre si rilasseranno e i succhi si ridistribuiranno senza disperdersi sul tagliere.
Lo sfizio in più: a fine cottura, filtra il sughetto della teglia in un pentolino, unisci un goccio di Grand

Marnier o brandy e fallo ridurre a fiamma vivace per 3 minuti: otterrai una glassa densa da versare caldissima sulla carne.
L'idea per i bambini: taglia la carne a fettine sottilissime con l'aiuto di un'affettatrice o di un coltello affilato e servila con abbondante salsa dolce.
Idea antispreco: se ti avanzano delle fette d'arista il giorno dopo, usale per farcire panini gourmet con insalata e maionese; inoltre, preleva sempre la scorza delle arance bio prima di spremerle per profumare i tuioi dolci.

Conservazione

L'arista all'arancia e miele si conserva perfettamente in frigorifero per circa 2-3 giorni all'interno di un contenitore ermetico, immersa nel suo fondo di cottura per evitare che si asciughi. Al momento di servirla, riscalda le fette direttamente nel sughetto caldo a fuoco dolce coperto: torneranno tenere e fragranti come appena sfornate.