

SECONDI PIATTI

# Bistecca fiorentina al forno

di: *Cookaround*

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.

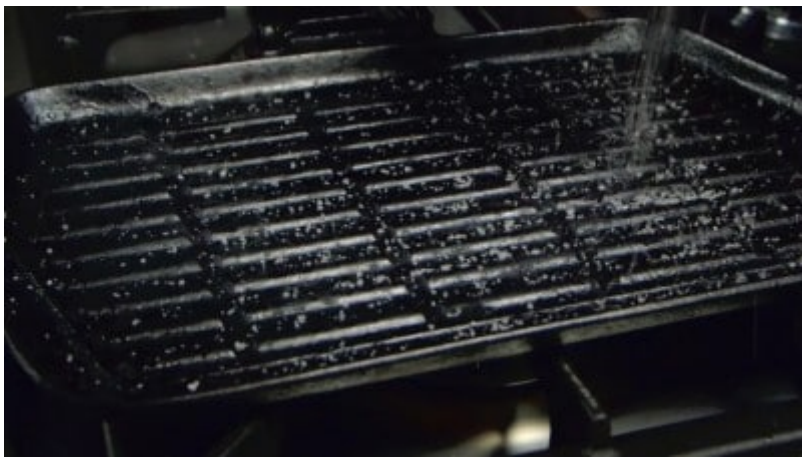




- 4 A questo punto, trasferite la bistecca su di una griglia posta in una teglia e infornatela a 200°C per circa 10 minuti.



- 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.

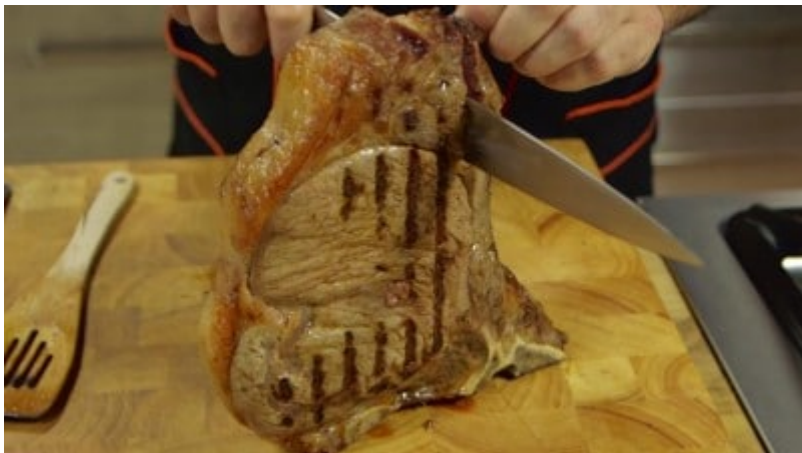




**7** Fate riposare la carne per circa 5 minuti prima di tagliarla e servirla.



**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