

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.

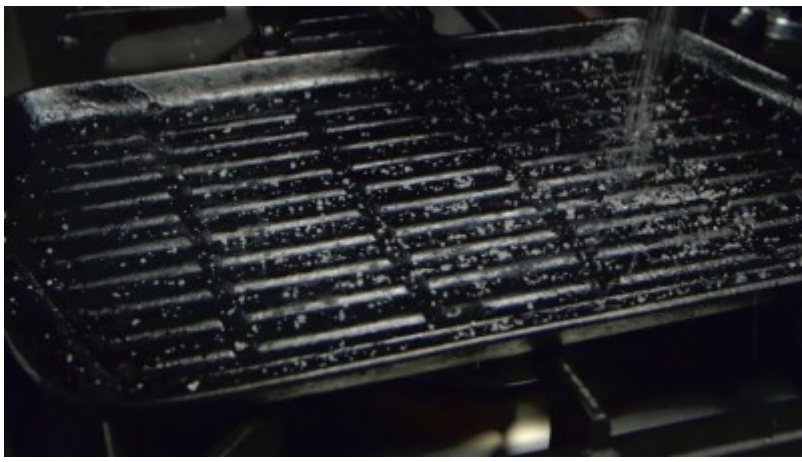




- 4 A questo punto, trasferite la bistecca su di una griglia posta in una teglia e infornatela a 200°C per circa 10 minuti.



- 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.

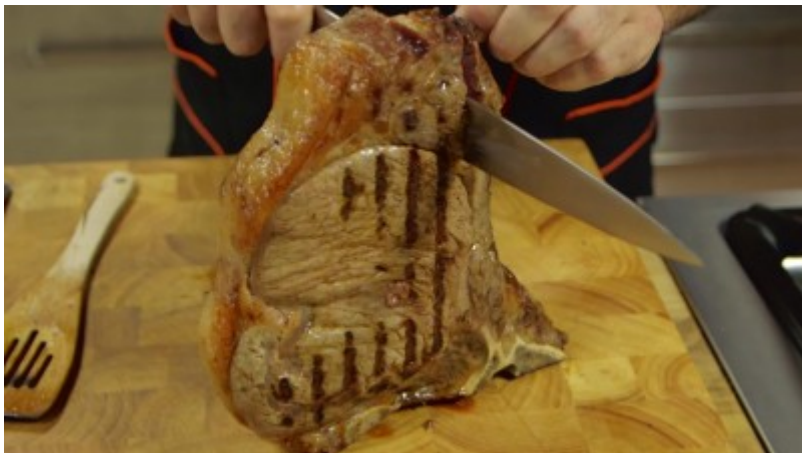




7 Fate riposare la carne per circa 5 minuti prima di tagliarla e servirla.



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