

SECONDI PIATTI

Lombo di cinghiale a bassa temperatura

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Lombo di cinghiale a bassa temperatura: un modo semplice e alternativo di preparare un lombo di cinghiale morbido e succulento.

Spesso la carne di cinghiale, essendo carne di selvaggina, ha il difetto di risultare dura e stoppacciosa, infatti viene solitamente cucinata in umido per ovviare a questo problema.

Abbiamo voluto preparare il lombo di cinghiale in un modo alternativo ma che mantenesse il pezzo di cinghiale morbido e umido, senza dover ricorrere alla cottura in umido. In questo caso abbiamo utilizzato la tecnica della cottura sottovuoto a bassa

temperatura. Se siete curiosi di scoprirla, seguite le indicazioni qui sotto e preparartelo insieme a Luca Pappagallo.

Dotatevi di macchina per il sottovuoto e di quella per la cottura a bassa temperatura e seguite le istruzioni.

INGREDIENTI

LONZA DI CINGHIALE 1 kg

FOGLIE DI SALVIA

ROSMARINO 1 rametto

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

BURRO 1 noce -

INGREDIENTI PER LA MARINATA

VINO BIANCO 500 ml

BACCHE DI GINEPRO 1 cucchiaio da tè

SEMI DI FINOCCHIO 1 cucchiaio da tavola

CHIODI DI GAROFANO 2

PEPE NERO in grani - 1 cucchiaio da tè

PREPARAZIONE

1 Per preparare il lombo di cinghiale a bassa temperatura, è necessario avere a disposizione sia la macchina apposta per il sottovuoto, che quella per la cottura a bassa temperatura, ma ora vediamo insieme come procedere.

Prima di tutto dovrete mettere la lonza di cinghiale a marinare. Mettete all'interno di una pirofila la lonza di cinghiale. Versate sopra la lonza il vino bianco, aggiungete 1 cucchiaino di bacche di ginepro, 1 cucchiaio di semi di finocchio, 2 chiodi di garofano e 1 cucchiaino di pepe nero in grani. Coprite la pirofila con della pellicola trasparente e lasciate marinare a temperatura ambiente, per minimo 5-6 ore. Se il liquido presente nella pirofila, non dovesse essere sufficiente da ricoprire completamente la carne, ricordatevi di tanto in tanto di girare la carne durante la marinatura, in maniera tale da farla insaporire bene.



2 Trascorso il tempo necessario per la marinatura, prendete la carne, scolatela dalla

marinata e mettetela all'interno del sacchetto per il sottovuoto, assieme alle spezie utilizzate per la marinatura filtrate. Aggiungete anche un bel pizzico di sale.





3 A questo punto sigillate con l'apposita macchina il sacchetto e trasferite il tutto all'interno della macchina per la cottura a bassa temperatura. Impostate la macchina ad una temperatura di 68°C e lasciate cuocere per 24 ore.





- 4 Trascorso il tempo di cottura indicato, aprite il sacchetto e trasferite il tutto in un contenitore in maniera tale da raccogliere anche tutto il liquido di cottura, che servirà per preparare la salsa d'accompagnamento.



5 Fate scaldare all'interno di una padella antiaderente, un filo d'olio extravergine d'oliva, assieme a delle foglie di salvia e dei rametti di rosmarino. Con la punta di un coltello cercate di eliminare un po' di semi di finocchio presenti sulla superficie della carne.





6 Mettete la lonza di cinghiale nella padella con l'olio caldo e gli odori e girandola spesso, fatela rosolare bene su tutti i lati.





7 Dopo che la carne avrà raggiunto una bella doratura, allontanatela dalla padella, fatela intipidire leggermente quindi tagliatela a fette.

Versate nella stessa padella dove avete appena fatto rosolare la carne, il liquido che si è formato durante la cottura a bassa temperatura e lasciatelo restringere a fuoco vivace.





- 8 Aggiungete al fondo di cottura una noce di burro per renderlo maggiormente corposo (in alternativa potete anche aggiungere della maizena, sciolta in poca acqua).





- 9 Filtrate il fondo di cottura e servite il lombo di cinghiale a bassa temperatura con la salsa appena preparata.

