

SECONDI PIATTI

Filetto di maiale ai fichi morbido e succoso

LUOGO: Europa / Italia / Toscana

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 20 min COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



L'autunno ha il potere di portare in tavola profumi avvolgenti e contrasti inaspettati, e il **filetto di maiale ai fichi** è l'emblema perfetto di questa magia di fine estate.

In questa preparazione, una carne magra e delicata si sposa alla perfezione con la dolcezza rustica e mielata della frutta di stagione.

Immagina il suono vivace della carne che sfrigola allegra, accarezzata dal burro profumato alla salvia e rosmarino. Una chicca imperdibile tra i [secondi piatti di maiale](#) per trasformare la domenica in

un'occasione davvero raffinata.

Il punto di partenza per un risultato impeccabile è la materia prima: opta per frutti ben maturi ma ancora compatti, e trattali con estrema delicatezza. Se non sai bene come maneggiarli, scopri [come pulire e sbucciare fichi freschi senza rovinarli](#).

L'errore in cui molti cadono è quello di cuocere troppo la carne facendola diventare stopposa.

Il trucco è togliere temporaneamente i medaglioni dal fuoco mentre prepari il sughetto, una regola d'oro che vale anche per un classico [filetto di maiale in padella](#) affinché resti **roseo e succoso al cuore**.

Solo alla fine farai saltare tutto insieme, lasciando che un invitante **glassa lucida e caramellata** avvolga i medaglioni in un indimenticabile ultimo minuto di mantecatura.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FILETTO DI MAIALE 800 gr
FICHI FRESCI es. fichi neri o settembrini - 8
SCALOGNO 1
VINO BIANCO SECCO ½ bicchieri
MIELE DI ACACIA 2 cucchiaini da tavola
RAMETTO DI ROSMARINO 1
FOGLIE DI SALVIA 4
BURRO 30 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2 cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO macinato al momento -

COME FARE IL FILETTO DI MAIALE AI FICHI PER 4 PERSONE

1 Inizia dalla **pulizia della carne**: prendi il filetto di maiale e rimuovi con cura l'eventuale pellicola bianca superficiale.

Elimina anche il grasso in eccesso aiutandoti con un coltello ben affilato, così da ottenere un taglio perfettamente pulito.

A questo punto, ricava dei **medaglioni alti circa 2-3 centimetri**, cercando di mantenere uno spessore uniforme per garantire una cottura omogenea.

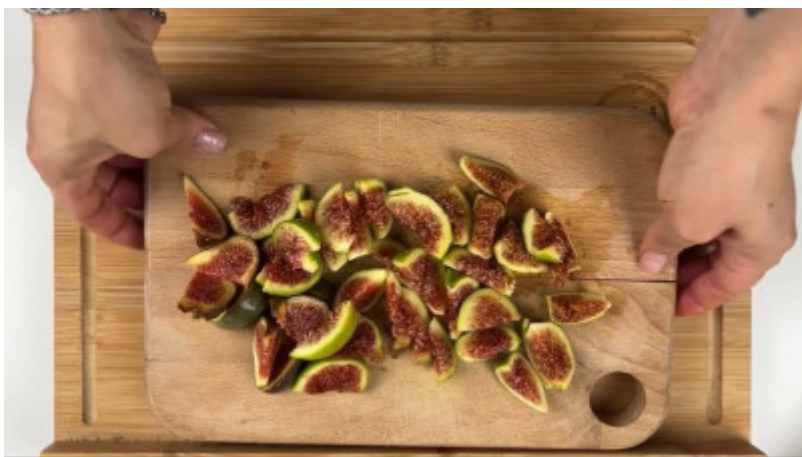


2 Lava con estrema delicatezza i **fichi freschi** e asciugali tamponandoli piano per evitare di rovinare la buccia.

Tagliali poi a spicchi, tenendone un paio semplicemente divisi a metà per un'elegante **decorazione finale del piatto**.

Infine, sminuzza finemente lo **scalogno**, che rilascerà la sua dolcezza nel fondo di cottura.





3 In una padella capiente, versa l'olio extravergine d'oliva e aggiungi il burro insieme al rosmarino e alla salvia.

Fai sciogliere il condimento a fuoco medio per lasciar infondere bene gli aromi, quindi adagia delicatamente i **medaglioni di maiale**.

Rosolali per circa **2-3 minuti per lato** a fiamma vivo-media, senza muoverli troppo, finché non vedrai formarsi un'invitante **crosticina dorata** in superficie.



4 Regola di **sale e pepe** macinato al momento per insaporire la superficie della carne.

Versa il **vino bianco secco** e lascia sfumare a fuoco vivace per un paio di minuti, finché la nota alcolica non sarà del tutto evaporata.





- 5** Trasferisci temporaneamente la carne su un piatto e coprila bene per mantenerla **calda e succosa**.

Nella stessa padella, sfrutta il fondo di cottura e aggiungi lo scalogno tritato, i **fichi a spicchi** e il miele.

Lascia cuocere a fuoco dolce per 3-4 minuti, ricordandoti di mescolare con estrema delicatezza.

Attendi che la frutta inizi ad ammorbidirsi, creando in pochi istanti un delizioso **fondo caramellato**.





6 Rimetti i **medaglioni di filetto** nella padella, unendoli al sughetto di fichi appena creato.

Lascia insaporire il tutto per altri 2 minuti a fiamma dolce per amalgamare i sapori.

Ricordati di girare la carne almeno una volta, così da farla **glassare per bene** su entrambi i lati.

Ora sei pronto per impiattare: disponi i medaglioni di maiale nei piatti individuali.

Adagia delicatamente sulla carne gli **spicchi di fico morbidi** e profumati.

Infine, nappa generosamente il tutto con il **fondo di cottura ben caldo** e servilo subito in tavola.





CONSERVAZIONE

Puoi conservare il **filetto di maiale ai fichi** avanzato in frigorifero, ben chiuso in un contenitore ermetico, per un massimo di **1-2 giorni**.

Per rigenerarlo al meglio, ti consiglio di **scaldarlo delicatamente in padella** a fuoco dolce, aggiungendo un piccolo sorso d'acqua o una noce di burro per ammorbidire la glassa ed evitare di asciugare la carne.

La **congelazione è sconsigliata**: la struttura delicata dei fichi freschi si rovinerebbe con lo scongelamento e la carne rischierebbe di perdere la sua piacevole succosità.

CONSIGLI E VARIANTI

Per un risultato ancora più tenero, ricorda di estrarre il filetto dal frigorifero circa **30 minuti prima di cucinarlo**: eviterai uno sbalzo termico che indurirebbe le fibre della carne.

Se ami i contrasti agrodolci più spiccati, aggiungi qualche goccia di **aceto balsamico di Modena** negli ultimi secondi di cottura insieme al miele.

Puoi anche personalizzare la ricetta scegliendo una di queste sfiziose varianti:

Con fichi secchi: fuori stagione, puoi utilizzare i fichi secchi facendoli ammorbidire per 10 minuti in acqua tiepida prima di aggiungerli al fondo di cottura.

Bardato con speck o pancetta: avvolgi il bordo di ogni medaglione con una fetta di speck o pancetta tesa per regalare una nota sapida e croccante.

Con frutta alternativa: se non trovi i fichi freschi, prova a sostituirli con fette di **mele rosse o prugne**.

Sfumato al Vin Santo: sostituisci il vino bianco secco con un goccio di Vin Santo o di vino rosso corposo per un sapore ancora più avvolgente.