

# SOMMARIO

**INTRODUZIONE 6**

**I 4 FONDAMENTALI 9**

**TEMPERATURA 10**

**TEMPO DI COTTURA 20**

**TECNICHE 30**

**ACCESSORI 42**

**CAPITOLO 1  
ANTIPASTI 59**

**CAPITOLO 2  
MANZO E AGNELLO 89**

**CAPITOLO 3  
MAIALE 155**

**CAPITOLO 4  
POLLAME 203**

**CAPITOLO 5  
PESCE E FRUTTI DI MARE 247**

**CAPITOLO 6  
VERDURE 283**

**CAPITOLO 7  
DOLCI 317**

**NELLA DISPENSA DELLE SPEZIE**

**CONDIMENTI 330**

**MARINATE E SALAMOIE 334**

**SALSE E  
ACCOMPAGNAMENTI 336**

**INDICE GENERALE 342**

**INDICE DELLE RICETTE 344**





# TEMPO DI COTTURA

Secondo passaggio per grigliate ben riuscite: essere consapevoli dell'importanza dei tempi di cottura e del loro rapporto con la temperatura. Qualunque sia l'alimento da grigliare, l'obiettivo è sempre lo stesso: sublimarne il gusto facendo abbrustolire la superficie (o creando una crosticina), conservandone però il lato tenero e morbido. Riuscire a raggiungere questo equilibrio dipende molto dal tipo di alimento da grigliare e, naturalmente, dal tempo di cottura.

## FUOCO VIVO E COTTURA RAPIDA

Gli alimenti molto teneri come gli hamburger devono cuocere a fuoco molto vivo, in modo che si formi in fretta una crosta dorata. Fai però attenzione, perché in pochi minuti l'interno passa dall'essere al sangue a molto cotto.



## FUOCO BASSO E COTTURA LENTA

I grandi tagli di carne come la spalla di maiale richiedono ore di cottura a fuoco molto basso, condizioni indispensabili perché sia l'interno sia l'esterno della carne raggiungano esattamente la consistenza desiderata.

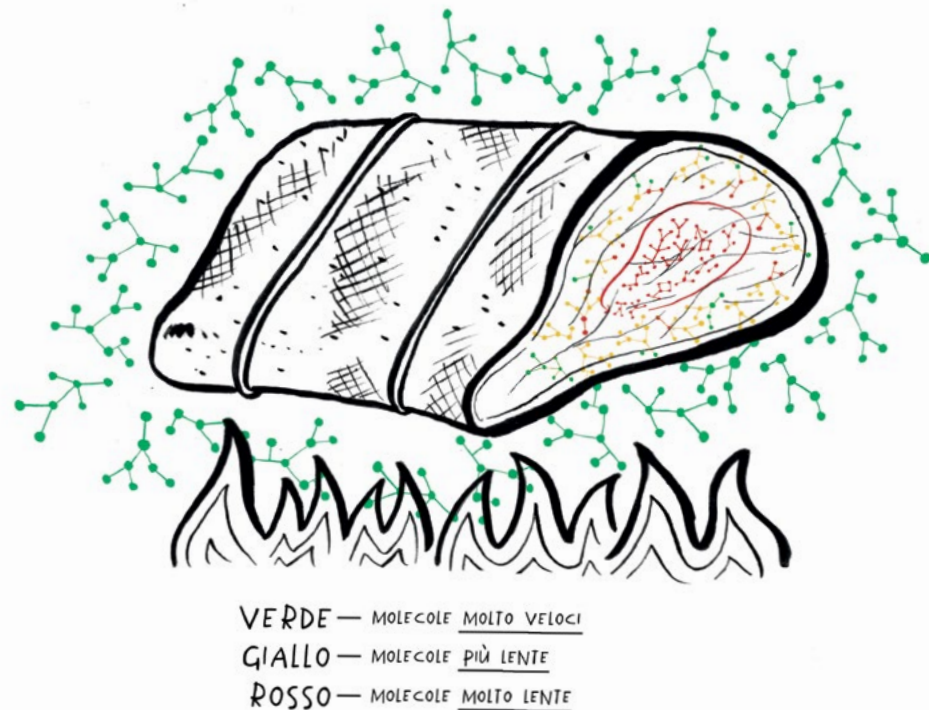




# IL TIMING DI UNA GRIGLIATA

## Calore, energia e tempo

Il calore è semplicemente energia. Quando si griglia un alimento, le molecole del fuoco, in grande agitazione, entrano in contatto con quelle del prodotto crudo, in cui l'agitazione termica è molto più debole. A mano a mano che questi due insiemi di molecole si muovono freneticamente, gli alimenti cambiano colore, il loro sapore si modifica, la superficie si secca e cominciano a sfaldarsi.



Il calore di un barbecue è paragonabile a quello del sole: si irradia da una fonte (brace, gas o elettricità) e scalda l'aria, che a sua volta fa cuocere le pietanze. Sul barbecue, la parte esterna dell'alimento cuoce quasi sempre più in fretta rispetto a quella interna. Il tuo compito è controllare la temperatura e il tempo di cottura in modo che l'esterno e l'interno dell'alimento raggiungano contemporaneamente il punto di cottura desiderato.



Nella cottura a fuoco diretto, la parte esterna dell'alimento cuoce molto più in fretta rispetto all'interno: un'ottima cosa quando si grigliano prodotti piccoli e teneri come dei gamberi. Con un fuoco vivace diretto, se si gestisce bene il timing, l'esterno risulterà abbrustolito e saporito prima che l'interno diventi troppo cotto e secco.

Al contrario, se si griglia un grosso pezzo di carne soda – per esempio delle puntine di petto di maiale –, il fuoco diretto brucerà l'esterno molto prima che l'interno risulti cotto. Questo tipo di carne deve cuocere a fuoco indiretto per ore, a volte a temperatura molto bassa (circa 135°C). La parte esterna cuoce sempre di più rispetto all'interno, ma non arriva a bruciarsi.



I 4 fondamentali lavorano in team, in particolare temperatura e tempo di cottura. Per questo è importante prendere in considerazione questi due parametri. A fuoco diretto, una grigliata cuoce rapidamente. Una bistecca cuoce molto più in fretta a fuoco diretto che non a fuoco indiretto, e risulterà saporita perché è stata scottata. Se cuoci della carne a fuoco indiretto, lasciala più tempo sul barbecue.



Tra la cottura breve a fuoco diretto e quella lunga a fuoco indiretto, ci sono varie possibilità intermedie. Le combinazioni di tempo di cottura e temperatura sono tante quanti gli alimenti da cuocere. Questo, però, non deve spaventarti, ma al contrario invogliarti a consultare le guide di cottura da pag. 24 a pag. 29, in cui sono dettagliati tempi e temperature di cottura in base agli alimenti.

## IL TEMPO DI RIPOSO

Prendiamo una normale settimana: è fatta da cinque giorni di lavoro intenso, seguiti da due giorni di riposo, fondamentali per “ricaricare le batterie”. Ecco, la carne grigliata segue le stesse leggi: ha bisogno di un tempo di riposo prima di poter essere tagliata. Vediamo perché.

La carne è composta in gran parte di acqua, ma anche di proteine e grassi. Nella carne cruda, le molecole delle proteine sono arrotolate le une sulle altre in modo molto ravvicinato, come molle che rimangono contratte nell'acqua. Questo spiega perché, tagliando la carne cruda, nessun succo cola. Cuocendo una bistecca alla griglia, invece, le proteine si lasciano andare e si modificano. Questo processo sconvolge le molecole di acqua, facendole colare se la carne viene tagliata troppo presto. Lasciando riposare la carne al termine della cottura, le proteine si raffreddano e si stringono, catturando di nuovo le molecole di acqua che in cottura si sono spostate.



## GUIDA AI TEMPI DI RIPOSO

Il tempo di riposo ideale dipende dalla dimensione del pezzo di carne. I tagli grandi hanno bisogno di riposare più a lungo. Ecco qualche indicazione, da seguire nelle pause brevi come nei lunghi fine settimana.

<b>MAIALE</b>	Costina: 3-5 minuti
	Arrosto: 15-30 minuti
<b>MANZO</b>	Costina: 3-5 minuti
	Arrosto: 15-30 minuti
<b>PESCE</b>	Filetto piccolo, frutti di mare: no riposo
	Pesce intero: 5-10 minuti
<b>POLLAME</b>	Tagli piccoli: 3-5 minuti
	Pollo intero: 15 minuti circa
	Tacchino intero: 30 minuti circa



## Affumicare su un barbecue a carbone

Gli amanti della carne affumicata generalmente la cuociono su un barbecue concepito appositamente per le cotture molto lunghe a bassa temperatura. In realtà, con un normale barbecue munito di coperchio si può comunque riuscire molto bene ad affumicare moltissimi alimenti. Ecco come fare.



**1.** Prima di accendere il fuoco, metti a mollo per almeno 30 minuti la quantità di trucioli necessaria per la ricetta. Una volta bagnato, il combustibile si consumerà producendo fumo invece di bruciare subito, evitando così di scaldare troppo il barbecue.



**2.** Perché il fuoco abbia aria a sufficienza, apri lo sfiatatoio inferiore e rimuovi la cenere che si accumula sul fondo del barbecue, assicurandoti poi di lasciarlo aperto. Circa una volta ogni ora, manovra due o tre volte lo sfiatatoio per far cadere la cenere.



**3.** Per i pezzi di grandi dimensioni – puntine di petto di maiale o petto di manzo – disponi i bricchetti su un lato del barbecue, lasciando liberi due terzi o tre quarti della griglia di cottura. Per gli alimenti di piccole dimensioni, usa la tecnica della cottura a tre zone (vedi pag. 17).



**4.** Se la cottura deve durare più di 30 minuti, prepara una vaschetta di alluminio usa e getta piena d'acqua. L'acqua assorbe il calore e lo ridistribuisce nel barbecue, e nel frattempo raccoglie i succhi indesiderati. Riempila di acqua calda per tre quarti e posizionala al centro della griglia del braciere.



**5.** In caso di preparazioni lunghe, organizzati: se la ricetta prevede una cottura di oltre 30 minuti, probabilmente dovrai aggiungere combustibile. Accendi una ciminiera piena di bricchetti e mettila in un luogo sicuro (per esempio su un blocco di calcestruzzo). Quando avrai bisogno di combustibile, i bricchetti saranno incandescenti, pronti all'uso.



**6.** Posiziona la griglia di cottura per preriscaldarla. Se è articolata, posiziona uno dei lati articolati sopra il carbone di legna, in modo da poter aggiungere combustibile con facilità. A questo punto, chiudi il barbecue e apri completamente le valvole di ventilazione in alto.



**7.** Serve un po' di pazienza: bisogna aspettare che la temperatura raggiunga il livello indicato nella ricetta, senza dimenticare che diminuirà a poco a poco con la combustione del carbone di legna. Può volerci un po' di tempo, ma per ottenere un'affumicatura corretta vale la pena di aspettare.



**8.** Il termometro incorporato al coperchio è il modo migliore per verificare la temperatura del barbecue. Se il tuo non ne è provvisto, puoi rilevarla a mano con una semplice tecnica: tendi la mano, con le dita aperte, a 12-13 cm dalla griglia e misura dopo quanto senti il bisogno di toglierla. Se succede entro 2-4 secondi, il calore è intenso; entro 5-7 secondi, è medio; dopo 8-10 secondi è debole e dopo 11-12 secondi è molto debole.

### CURARE BENE IL FUOCO

Una ciminiera di accensione piena di carbone di legna dura tra i 30 e i 60 minuti. Gli alimenti che cuociono più a lungo richiedono un'aggiunta di combustibile (vedi passaggio 5). Se usi bricchetti standard, accendili con abbastanza anticipo perché gli additivi si consumino e non rischiano di rovinare il sapore degli alimenti. I bricchetti naturali o i tronchetti di carbone, privi di additivi, si possono invece aggiungere da freddi o semplicemente accesi. Dato che il carbone di legna a pezzetti brucia rapidamente, dovrai aggiungerne più spesso. I pezzi di grandi dimensioni impiegano più tempo per accendersi, ma durano di più.

Potresti anche avere bisogno di aggiungere trucioli di legno per affumicatura quando i primi si sono consumati. Tienili a portata di mano, già bagnati, per poterli buttare subito sulle braci, ma assicurati che, quando aggiungi dei trucioli, il carbone di legna sia incandescente. Gettare legno umido su braci un po' deboli farebbe spegnere il fuoco.

Le valvole di ventilazione sono indispensabili per controllare la potenza del fuoco. Più l'aria circola all'interno del barbecue, più il fuoco sarà caldo e più dovrai rialimentare il combustibile. Per non doverlo fare troppo spesso, evita il più possibile di aprire il coperchio e lascia aperte quasi tutto il tempo le valvole inferiori. Per abbassare il fuoco, chiudi per tre quarti le valvole superiori.



# D & R

Tutto sulle ali di pollo

## D: Che tipo di ali acquistare?

R: Nella grande distribuzione si trovano ali intere ma anche le loro diverse parti. Per alcune ricette, può essere interessante acquistare i tagli più piccoli. Se per esempio ti piace la pelle grigliata e croccante, scegli le punte, dove praticamente ci sono solo pelle e ossa. Se invece preferisci un po' più di carne, opta per la parte centrale, l'aletta. La terza parte dell'ala, la più vicina al petto, ha un po' meno pelle rispetto alla punta e un po' meno carne rispetto alla parte centrale. Viene chiamata fuso dell'ala perché somiglia ai fusi delle cosce.

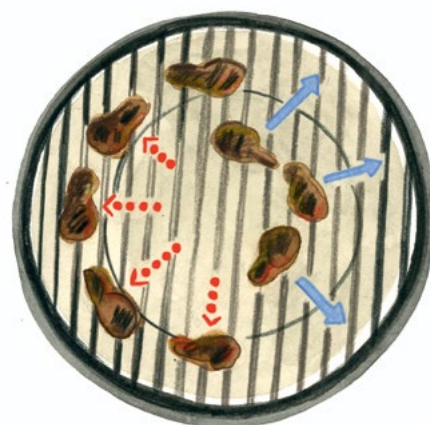
## CINQUE MODI PER SBAGLIARE LA COTTURA

1. Scottarle quando sono ancora congelate
2. Farle marinare in una salsa zuccherata, che in cottura brucia
3. Grigliarle su bricchetti impregnati di liquido accendifuoco
4. Bagnare con la birra le ali croccanti
5. Cuocerle troppo, fino a farle seccare

Naturalmente, è possibile grigliarle intere: proporre le ali di pollo in tutte le loro forme è sempre un successo.

## D: Come prepararle per la griglia?

R: Le si può condire in mille modi. Il mio preferito consiste nel massaggiarle con un mix di spezie, che agiscono più rapidamente rispetto alle marinade e non bagnano le ali. L'umidità, infatti, è nemica di tutto ciò che è croccante. Delle ali di pollo bagnate con la migliore marinata del mondo saranno buonissime, ma in cottura farai molta fatica a renderle croccanti. Meglio quindi usare condimenti secchi e tamponare con carta assorbente qualunque forma di umidità prima di massaggiare le ali con le spezie.



## D: Come grigliarle?

R: Il mio consiglio è combinare il calore diretto e quello indiretto. In un primo momento, facciamo abbrustolire le ali grazie a calore medio diretto il più a lungo possibile, per svilupparne il gusto e la consistenza croccante. Quando la carne è ben scura, quasi bruciata, passiamo al calore

indiretto. Questo tipo di cottura, più dolce, penetra fino alle ossa senza carbonizzare la pelle.



## D: Come ottenere ali molto tenere?

R: Il consiglio è di cuocere completamente le ali con calore indiretto, modificando così la consistenza della pelle. La sua elasticità è dovuta al collagene, una rete di minuscoli filamenti di proteine arrotolati su se stessi, che costituiscono la pelle e i tessuti connettivi. Con un barbecue a bassa temperatura (circa 150°C), puoi lasciar cuocere le ali con calore indiretto per un'ora e mezza o due ore. In questo modo, saranno talmente tenere che non dovrai quasi masticare la carne.

## D: Perché hanno la pelle molle?

R: La colpa è probabilmente della salsa. Spennellare delle ali di pollo sulla griglia di cottura con salse acquose a base di ketchup e aceto rende la pelle più molle in meno tempo di quanto ne serva per cuocere un'ala croccante. Le salse che contengono poca acqua, come la salsa buffalo (vedi pag. 55), migliorano solo di poco la consistenza. Se ti piacciono le ali cotte alla perfezione e croccanti, la cosa migliore è servire la salsa a parte.

## D: Perché le mie ali si bruciano?

R: La salsa barbecue – o qualunque salsa contenente zucchero – può dare una mano a spiegarlo. La temperatura giusta per grigliare gli alimenti si situa tra i 150°C e i 250°C. A questo livello di calore, si verifica la reazione di Maillard (dal nome del chimico francese che la scoprì nel 1911). In presenza di zuccheri, questa reazione provoca l'imbrunimento degli aminoacidi delle proteine, e porta alla caramellizzazione degli alimenti, caratteristica molto ricercata. Affinché questa reazione avvenga, è necessario tenere d'occhio gli zuccheri naturali: se ne aggiungiamo (con una salsa), e se riscaldiamo troppo e troppo a lungo, l'ossigeno, l'azoto e l'idrogeno liberati si trasformano in carbonio e cenere, entrambi amari.



Avere un vaporizzatore d'acqua a portata di mano è utilissimo per raffreddare la superficie degli alimenti quando la situazione diventa incontrollabile. Allo stesso modo, è necessario poter spostare subito gli alimenti per allontanarli dalla zona di calore diretto, che si tratti di un bruciatore a gas o di un mucchio di braci. In caso di dubbi, verso fine cottura abbassa leggermente il fuoco: la caramellizzazione avverrà senza bruciare gli zuccheri.

# PAROLA ALLA SCIENZA



## Lievito, non solo in pasticceria

Il lievito chimico è stupefacente. Pensavi servisse solo per far lievitare l'impasto delle torte? In realtà, può essere d'aiuto anche per rendere dorate e croccanti le ali di pollo. Aiuta infatti a far abbrustolire tutti i tipi di alimenti alcalinizzandone la superficie. Ti ricordi le lezioni di chimica, dove hai imparato la scala del pH, dal più acido al più basico (alcalino)? Il bicarbonato di sodio contenuto nel lievito chimico alcalinizza la pelle delle ali di pollo, facendola abbrustolire più in fretta in cottura e rendendola più croccante. Se hai tempo, condisci 1 kg di ali di pollo con un cucchiaino di lievito chimico, un cucchiaino di sale grosso e mezzo cucchiaino di pepe nero macinato. Appoggia una griglia su una placca di cottura, poi disponi le ali di pollo senza sovrapporle e trasferisci il tutto in frigorifero per tutta la notte. Il giorno dopo, il sale avrà estratto l'acqua dalla pelle e il lievito l'avrà resa più alcalina: una volta grigliate, le tue ali saranno dorate e croccanti alla perfezione!



# Ali di pollo affumicate, glassa hoisin

12 ali di pollo (circa 1,5 kg)  
olio extravergine di oliva  
2 cipollotti, senza lo stelo verde scuro, tagliati finemente in diagonale (facoltativo)

## PER IL CONDIMENTO

2 cucchiaini di aglio granulare  
1 cucchiaino e ½ di mix cinque spezie cinesi  
1 cucchiaino di coriandolo in polvere  
1 cucchiaino di fior di sale  
½ cucchiaino di pepe macinato al momento

## PER LA GLASSA HOISIN

1 cucchiaio di olio di sesamo tostato  
1 cucchiaino di aglio schiacciato  
1 cucchiaino di zenzero fresco, sbucciato e grattugiato finemente  
4 cucchiari di salsa hoisin  
2 cucchiari di salsa di soia  
2 cucchiari di zucchero di canna  
2 cucchiari di miele  
1 cucchiaio di aceto di riso

La morbidezza di queste ali cotte a bassa temperatura esalta tutto il loro gusto asiatico. Per ottenere la consistenza perfetta, fai in modo che la temperatura dell'affumicatoio non superi mai i 150 °C. Se le ali sono piccole, basta un'ora e mezzo di cottura, mentre se sono più grandi servono quasi 2 ore.



PER 4 PERSONE



PREPARAZIONE: 20 MIN



COTTURA SUL BARBECUE: 1,5-2 H

MATERIALE:  
3 O 4 PEZZETTI DI CILIEGIO O DI MELO (O 3-4 MANCIATE DI TRUCIOLI TENUTI A MOLLO IN ACQUA PER 30 MINUTI)



**1.** Prepara il barbecue o l'affumicatoio per una cottura indiretta a fuoco lento (tra i 120 °C e i 150 °C). In una ciotolina, mescola tutti gli ingredienti del condimento. Spennella leggermente le ali di pollo di olio extravergine di oliva, poi passale uniformemente nel mix di spezie.



**2.** Spazzola la griglia di cottura. Metti i pezzetti di legno (o i trucioli bagnati) sulle braci e chiudi il coperchio. Quando si sprigiona il fumo, metti le ali sulla griglia, con la pelle rivolta verso il basso, e lascia cuocere per 1 ora a **fuoco molto lento indiretto**, con il coperchio chiuso.



**3.** Nel frattempo, sui fornelli, prepara la glassa. In un pentolino, fai scaldare l'olio di sesamo a fuoco medio. Aggiungi l'aglio e lo zenzero e cuoci per 30-60 secondi senza smettere di mescolare. Aggiungi poi gli altri ingredienti, mescola bene e fai cuocere per 1 o 2 minuti, aspettando il bollore. Metti da parte fuori dal fuoco



**4.** Trascorsa la prima ora di cottura delle ali di pollo, tagliane una in corrispondenza dell'articolazione per controllare la cottura. Vicino all'osso la carne deve essere bianca. Se è ancora rosata, prosegui la cottura per altri 30 minuti prima di glassare.



**5.** Spennella tutta la superficie delle ali con la glassa e fai cuocere per circa 30 minuti, in modo che la salsa penetri. A questo punto, trasferisci le ali in un piatto e cospargile di cipollotto tritato. Servile calde.

## UNA PUNTA DI AGLIO

L'aglio granulare e quello in polvere sono due tipi leggermente diversi di aglio secco. Il primo è un po' più grossolano, simile al semolino, mentre quello in polvere è più fine, simile alla farina. Un cucchiaino contiene un po' più di aglio in polvere rispetto a quello granulare, ma le proporzioni del condimento non cambiano particolarmente. Insomma, usa la tipologia che hai sotto mano, assicurandoti semplicemente che non sia vecchio: con il tempo, infatti, i condimenti perdono sapore.



# UN'ESPLOSIONE DI SAPORI *per le tue* BRUSCHETTE

Le bruschette tradizionali, farcite con pomodoro a cubetti, basilico e olio extravergine di oliva, piacciono a tutti, ma la tentazione di rivisitare questa creazione della cucina italiana ispirandosi ad altri paesi è forte. Le farciture possono essere dolci o salate, con o senza carne, fatte in casa o meno.



## CONTADINA

Sostituisci il pane della ricetta con del pane alle noci. Leva il torsolo a una mela Granny Smith e tagliala a fettine. Grattugia 90 g di cheddar. Fai grigliare il pane come nella ricetta a pag. 64, solo su un lato. Farcisci ogni fetta con 3 o 4 fettine di mela, poi aggiungi 2 cucchiaini di formaggio. Fai cuocere in modo che si sciolga. Disponi le bruschette su un piatto e aggiungi un cucchiaino di chutney alla frutta e un altro di bacon cotto tritato.

## SPAGNOLA

Fai grigliare il pane come nella ricetta di pag. 64, ma su entrambi i lati. Sfrega un lato di ogni fetta con uno spicchio d'aglio sbucciato. Taglia a metà per il lungo 3 grossi pomodori perini. Grattugia grossolanamente in una ciotola il lato tagliato di ogni pezzo, e butta la pelle. Stendi circa 2 cucchiaini di pomodoro grattugiato su ogni fetta di pane. Condisci con olio extravergine di oliva e cospargi di fior di sale.



## ALL'ITALIANA

Taglia 250 g di mozzarella di bufala in 12 fette. Fai grigliare il pane come nella ricetta di pag. 64, solo su un lato. Farcisci il lato grigliato con 1 cucchiaino di pesto e 2 fette di mozzarella. Fai fondere il formaggio. Disponi le bruschette su un piatto e farciscile con una fetta di prosciutto crudo e qualche foglia di rucola. Condisci con olio extravergine di oliva e una macinata di pepe.



## CALIFORNIANA

Sbuccia 2 grossi avocado ed elimina il nocciolo. Mettili in una ciotola con 2 cucchiaini di succo di limone fresco, ½ cucchiaino di fior di sale e ¼ di cucchiaino di pepe macinato al momento. Schiaccia tutto con una forchetta, lasciando dei pezzetti. Fai grigliare il pane come nella ricetta di pag. 64, ma su entrambi i lati. Spalma il composto sulle fette di pane. Condisci con olio extravergine di oliva e cospargi di peperoncino a scaglie.



## ESTIVA

Fai grigliare il pane come nella ricetta di pag. 64, ma su entrambi i lati. Spalma 2 cucchiaini di ricotta su ogni fetta, cospargi di fior di sale e pepe macinato al momento. Alla ricotta aggiungi una mezza pesca grigliata tagliata a spicchi piccoli (vedi passaggi 2 e 3, pag. 73; spennellale con olio extravergine di oliva al posto della vinaigrette). Irrora con del miele e cospargi di foglie di timo fresco tritate.

## RUSTICA

Fai grigliare il pane come nella ricetta di pag. 64, ma su entrambi i lati. Spalma 2 cucchiaini di formaggio fresco di capra su ogni fetta, poi aggiungi 2 cucchiaini di confettura di fichi. Termina con del rosmarino fresco tritato (o qualche rametto) e pepe macinato al momento.





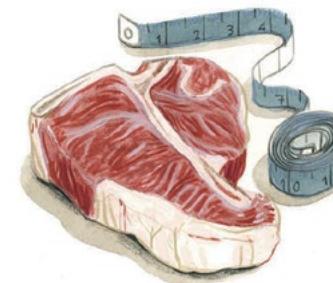
*Bistecche alla fiorentina  
condite sul tagliere*

RICETTA A  
PAGG. 124-125

# FIorentina E COSTATA

Forse hai già avuto la fortuna di mangiare una magnifica bistecca alla fiorentina, alta e marezzata, al ristorante o a casa di amici che se la cavano alla grande nell'arte della griglia a carbone. In Italia, in tutte le macellerie è possibile trovarla, o in alternativa si può optare per una costata di manzo, altrettanto gustosa. Ecco qualche consiglio per ottenere un risultato ottimale.

## Per una fiorentina e una costata di successo



**1. Scegli bistecche alte e marezzate.** Una buona fiorentina ha una bella consistenza ed è succosa, come la costata di manzo; se il pezzo non è molto alto, se la carne è troppo magra, in poco tempo risulterà troppo cotta e secca. Si ottengono buoni risultati con pezzi alti almeno 2,5 cm, con una grande marezzatura di grasso.

**2. Evita gli spessori eccessivi di grasso,** soprattutto sul contorno delle bistecche: sciogliendosi, provoca delle fiammate. Scegli bene le bistecche e riduci il grasso a uno spessore di 6 mm al massimo.

**3. Cerca bistecche con molto filetto,** quelle che negli Stati Uniti vengono chiamate "Porterhouse", tagliate nella parte posteriore della lombata. Questa bistecca, composta da un osso a forma di T che separa il filetto dal controfiletto, può essere definita

Porterhouse se la parte di filetto è larga più di 38 mm. Al di sotto, è una T-bone.



**4. Togli la carne dal frigorifero.** La carne molto fredda impiega più tempo a cuocere rispetto a quella che viene tolta dal frigorifero tra mezz'ora e un'ora prima. Più a lungo cuoce, più la bistecca rischia di seccarsi. Prima di grigliare i tuoi pezzi di carne, tienili a temperatura ambiente per un po'.

**5. Insaporisci due volte.** Sala le bistecche da crude con il fior di sale, che si scioglie e penetra nella carne, rendendola gustosissima. Dopo la cottura, sala la carne una volta tagliata.



**6. Fai cuocere meno il filetto rispetto alla fiorentina.** La parte di filetto della fiorentina cuoce più in fretta rispetto alla parte di controfiletto, perciò è necessario pareggiare le cotture mettendo la parte del filetto sul bordo della zona a calore diretto, insomma nella zona a calore indiretto. In questo modo, quando la bistecca viene scottata, il filetto è un po' meno esposto al calore e cuoce più lentamente.

**7. Scotta la carne, poi passala a calore indiretto.** Se continui a scottare la carne, rischi di bruciarla. Per segnalarla bene senza cuocerla troppo, scottala con calore diretto forte per qualche minuto su tutti i lati, poi spostala nella zona a calore indiretto per finire la cottura.



# Bistecche alla fiorentina condite sul tagliere

2 fiorentine marezzate preparate dal macellaio, da circa 450 g l'una, alte 3-4 cm, o 2 costate di manzo della stessa grandezza

2 cucchiai di olio extravergine di oliva

2 cucchiaini di fior di sale

## PER IL CONDIMENTO SUL TAGLIERE

2 piccoli scalogni (circa 70 g di peso totale), affettati finemente

2 cucchiai di capperi sciacquati, scolati e tritati finemente

la scorza finemente grattugiata di 1 limone

1 piccola manciata di foglie di basilico spezzettate finemente

1 cucchiaino di rosmarino fresco tritato

2 cucchiai di olio extravergine di oliva

1 cucchiaio di aceto balsamico (preferibilmente con 10 anni di invecchiamento)

1 cucchiaino di pepe macinato al momento, da distribuire

Una grossa manciata di spezie, erbe e aromi tritati insieme sul tagliere, ed ecco un letto accogliente su cui tagliare direttamente le tue bistecche, formando una bella salsa. Non esitare a sostituire le erbe e i condimenti proposti qui con quelli che preferisci.



PER 4-6 PERSONE



PREPARAZIONE:  
10-15 MIN



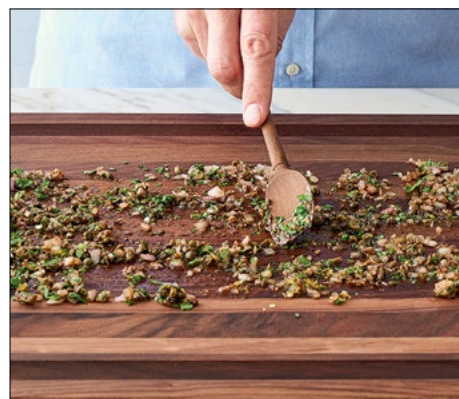
COTTURA SUL  
BARBECUE:  
10-12 MIN



RIPOSO:  
3-5 MIN



**1.** Tampona con cura le bistecche con della carta assorbente e allineale su una placca di cottura. Ungile leggermente su entrambi i lati e salale in modo uniforme. Lascia riposare 1 ora a temperatura ambiente e, nel frattempo, prepara il condimento e il barbecue.



**6.** Stendi il composto su una superficie abbastanza grande da poterci appoggiare le 2 bistecche una accanto all'altra.



**2.** Su un grande tagliere, riunisci tutti gli ingredienti della salsa (ma solo metà del pepe previsto) creando dei mucchietti che formino un cerchio. Al centro, versa l'olio e l'aceto. Lascia riposare fino a 1 ora, o almeno per il tempo in cui prepari il barbecue e fai cuocere la carne.



**7.** Togli le bistecche dal barbecue con una pinza e appoggiale in piano sugli elementi della salsa. Insaporisci la superficie con il mezzo cucchiaino di pepe rimasto.



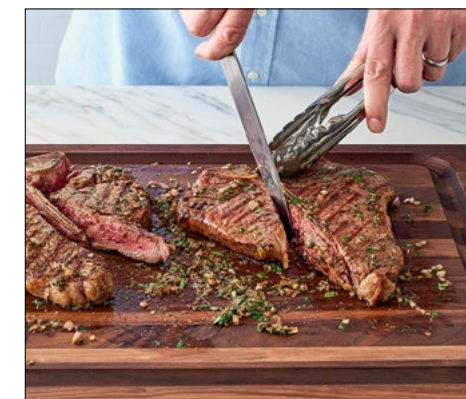
**3.** Prepara il barbecue per una cottura diretta e indiretta a fuoco medio-alto (tra i 200 °C e i 230 °C). Spazzola la griglia di cottura.



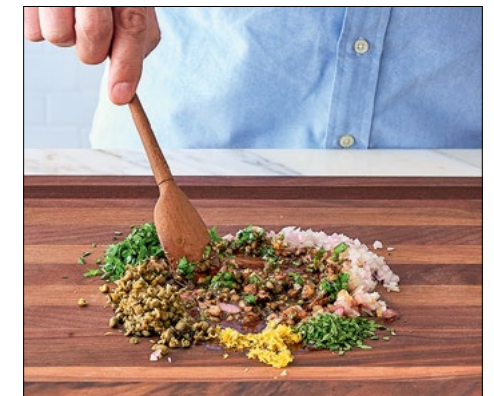
**8.** Sempre con la pinza, muovi le bistecche sul composto, in modo che si impregnino di tutti i sapori, poi girale. Lasciale riposare per 3-5 minuti senza coprirle.



**4.** Fai cuocere le bistecche a fuoco medio-alto diretto, con il coperchio chiuso, facendole ruotare e girandole una o due volte, fino al grado di cottura desiderato, 10-12 minuti per una carne rosata/al sangue (tra i 52 °C e i 54 °C al centro). Se decidi di prolungare la cottura, fai scorrere le bistecche nella zona a cottura indiretta.



**9.** Separa la carne dall'osso.



**5.** Nel frattempo, mescola delicatamente gli ingredienti sul tagliere aiutandoti con un cucchiaio di legno, in modo da ottenere una salsa fatta di pezzetti piccolissimi.



**10.** Taglia la carne a fette alte 8 mm, perpendicolarmente alle fibre. A mano a mano, passa queste fettine nella salsa, girandole in modo che entrambi i lati si impregnino. Se necessario, aggiusta ancora di sale e pepe e servi subito.



# Salsicce alla griglia con ratatouille di verdure

6 salsicce di maiale a scelta  
2 grossi peperoni rossi  
1 grossa cipolla dorata, tagliata a fette spesse 12 mm  
1 melanzana da 650-700 g, senza peduncolo, tagliata a fette tonde spesse 12 mm  
2 zucchine medie, private delle estremità, tagliate per il lungo a fette spesse 12 mm  
3 o 4 grossi pomodori a grappolo, tagliati a metà in orizzontale  
125 ml di olio extravergine di oliva  
4 cucchiari di foglie di basilico fresco spezzettate finemente + un po' per guarnire  
2 cucchiari di aceto balsamico  
1 grosso spicchio d'aglio tritato  
fior di sale e pepe macinato al momento

Per cuocere le salsicce come si deve, serve un fuoco piuttosto vivo, ma non troppo, in modo da non bruciarle perdendone i succhi. Le verdure si possono cuocere in fasi diverse, partendo da peperoni, cipolla e melanzana e terminando con i pomodori e le zucchine.



PER 4-6 PERSONE



PREPARAZIONE:  
20 MIN



COTTURA SUL  
BARBECUE:  
CIRCA 30 MIN



**1.** Prepara il barbecue per una cottura diretta a fuoco medio (205 °C). Spazzola la griglia di cottura. Disponi i peperoni, la cipolla, la melanzana, le zucchine e i pomodori in una teglia, spennellali leggermente e uniformemente con olio extravergine di oliva, insaporisci con sale e pepe a piacere.



**2.** Fai grigliare le verdure a fuoco medio diretto, con il coperchio chiuso, girandole se necessario, finché non saranno morbide: ci vogliono 18-20 minuti per i peperoni, 10-13 minuti per la cipolla e la melanzana, 5-7 minuti per i pomodori e 4-6 minuti per le zucchine. Una volta pronte, trasferiscile in un piatto.



**3.** Metti i peperoni in una ciotola, copri di pellicola alimentare e lascia riposare per 10-15 minuti. Sbuccia i pomodori, poi tagliali a cubetti. Fai la stessa cosa con la cipolla, la melanzana, le zucchine, e metti il tutto in un'altra ciotola. Elimina la pelle, le membrane e i semi dei peperoni, poi tritali e uniscili alle altre verdure.



**4.** Aggiungi il basilico, l'aceto, l'aglio, un filo di olio extravergine di oliva (circa 1 cucchiaino) e mescola bene. Insaporisci con sale e pepe a piacere. Trasferisci le verdure in un piatto da portata.



**5.** Fai grigliare le salsicce per 10-12 minuti a fuoco medio diretto, con il coperchio chiuso, girandole di tanto in tanto, finché non saranno ben abbrustolite e cotte al centro. Appoggiale sulla ratatouille di verdure e guarnisci con il basilico. Servi subito.



# UN'ESPLOSIONE DI SAPORI *per i tuoi* PETTI DI POLLO

Il sapore del petto di pollo lasciato marinare per almeno 30 minuti con spezie e aromi ben selezionati è ottimo. Dopo averlo cotto a regola d'arte, il passaggio successivo più logico consiste nel farcirlo con condimenti e aromi che si abbinino bene alla marinata.



## STILE BRUSCHETTA

Fai marinare il pollo in 250 ml di vinaigrette balsamica (pag. 340) per almeno 30 minuti o fino al giorno dopo. Per la farcitura, mescola 400 g di pomodori privati dei semi e tagliati a cubetti, 2 cucchiaini di foglie di basilico tritate finemente, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, ½ cucchiaino di fior di sale, ¼ di cucchiaino di pepe macinato al momento e 1 grosso spicchio d'aglio tritato. Insaporisci il pollo con sale e pepe e fai grigliare seguendo la ricetta di pag. 208. Distribuisci la farcitura sui petti di pollo e servili con del pane grigliato.

## MIELE, PEPERONCINO E LIME

Con una frusta, mescola 60 ml di succo di lime con 4 cucchiaini di miele, 2 cucchiaini di salsa di soia, 2 cucchiaini di senape forte, 2 cucchiaini di olio di semi, 1 cucchiaino e ½ di salsa sriracha e 2 spicchi d'aglio tritati. Fai marinare il pollo con metà di questo composto, seguendo la ricetta di pag. 208. Versa il resto in un pentolino e fai ridurre con bollire leggero per ottenere una glassa densa. Usala per spennellare i petti di pollo. Cospargi di cipollotto tritato.



## ALL'HAWAIANA

Fai marinare il pollo in 200 ml di salsa teriyaki pronta per almeno 30 minuti o fino al giorno dopo. Prepara una salsa mescolando: 250 g di ananas a cubetti, 120 g di peperone rosso a cubetti, 50 g di cipolla rossa tritata finemente, 2 cucchiaini di foglie di coriandolo tritate finemente, 1 cucchiaino di succo di lime, ¼ di cucchiaino di fior di sale, ⅛ di cucchiaino di pepe macinato al momento e 1 piccolo peperoncino jalapeño (o un altro peperoncino piuttosto piccante), privato dei semi e tritato. Fai grigliare il pollo seguendo la ricetta di pag. 208. Servi con la salsa.



## CRUMBLE AL FORMAGGIO

Fai marinare il pollo in 250 ml di vinaigrette provenzale (pag. 341) per almeno 30 minuti o fino al giorno dopo. Mescola 60 g di gruviera grattugiato con 1 cucchiaino di foglie di prezzemolo tritate finemente, ¼ di cucchiaino di fior di sale, ⅓ di cucchiaino di pepe macinato al momento e 40 g di panko (pangrattato giapponese) tostato. Mescola. Insaporisci i petti di pollo con ¾ di cucchiaino di fior di sale e ½ cucchiaino di pepe macinato al momento, poi falli grigliare seguendo la ricetta di pag. 208, ricoprendoli con il composto 3 o 4 minuti prima di fine cottura. Servi con qualche spicchio di limone.





*Pesce grigliato con burro alle nocciole*

RICETTA A PAGG. 268-269

# PESCI INTERI

Con un po' di abilità e un fuoco moderato, puoi grigliare quasi tutti i pesci interi. Fino a 1,4 kg sopportano il calore diretto. Oltre questo peso, è meglio arrostiti i pesci più grossi a fuoco indiretto. In ogni caso, il limone, le erbe, la frutta secca e, naturalmente, il burro danno un tocco in più a questa carne.







# VERDURE

*Il raccolto dell'estate*

Pannocchie alla brace con burro all'aneto, ricetta a pag. 292; Melanzane alla mediterranea, ricetta a pag. 296; Bruschetta all'italiana, ricetta a pag. 66; Bavetta rucola e pomodorini, ricetta a pag. 101



# Spiedini di ananas con salsa alle more

350 g di more fresche +  
1 manciata per guarnire  
1 cucchiaino di zucchero  
1 cucchiaino di acqua  
o di rum  
1 cucchiaino di succo  
di limone fresco  
2 cucchiaini di pistacchi  
crudi sgusciati (facoltativo)  
4 fette di ananas fresco  
spesse 2,5 cm, private  
della parte centrale e della  
buccia  
olio di semi  
4 belle foglie di menta,  
spezzettate molto  
finemente (facoltativo)

Prepara questa ricetta in estate, quando le more sono al massimo della loro dolcezza: sarà velocissima da realizzare. Griglia i cubetti di ananas a fuoco diretto, dopo aver avvolto le estremità degli spiedini con un foglio di alluminio in modo che non brucino.



PER 4 PERSONE



PREPARAZIONE:  
15 MIN



COTTURA SUL  
BARBECUE: 5-10 MIN

MATERIALE:  
4 SPIEDINI IN BAMBÙ O  
IN METALLO (METTERE A  
MOLLO IN ACQUA PER 30  
MINUTI QUELLI IN BAMBÙ)



**1.** Metti le more, lo zucchero, l'acqua e il succo di limone nella ciotola di un robot da cucina e riducili in una purea liscia. Non frullare troppo, onde evitare di schiacciare i semi ottenendo così un gusto amaro. Versa il composto in un colino a maglie fini sopra una ciotola per filtrare i semi. Buttali. Copri e tieni in frigorifero fino al momento di servire.



**2.** Se usi i pistacchi, falli tostare leggermente in un padellino a fuoco medio-alto sui fornelli per 1-3 minuti. Versali poi su un tagliere, lasciali raffreddare e tritali finemente. Prepara il barbecue per una cottura diretta a fuoco medio (tra i 175 °C e i 230 °C).



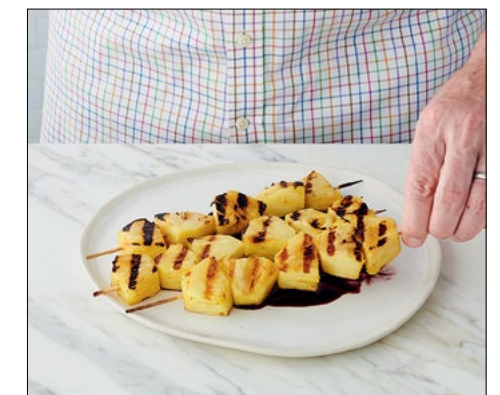
**3.** Taglia ciascuna fetta di ananas in 6 pezzi uguali e infilali su 4 spiedini, distribuendoli regolarmente e lasciando visibile il lato piatto in modo che la cottura sia omogenea. Ungili leggermente con dell'olio di semi usando un pennello.



**4.** Se usi gli spiedini in bambù, taglia 8 pezzetti di alluminio resistente. Usali per avvolgere le estremità degli stecchi, così da evitare che brucino. Spazzola la griglia di cottura.



**5.** Metti gli spiedini a **fuoco medio diretto** e falli grigliare per 5-10 minuti, con il coperchio chiuso, girandoli una volta per far abbrustolire entrambi i lati, finché l'ananas non sarà caldo e segnato. Togli dal barbecue.



**6.** Servi gli spiedini con la salsa alle more. Guarnisci eventualmente con qualche mora intera e, se li hai previsti, cospargi con i pistacchi. Servi subito.