

Aprile 2020

buon Appetito VIVA LA LEGGEREZZA!

*Squisiti menù con
carne affogata.*



Domande e risposte
L'essenziale
sull'affogatura. Pagina 4

La nostra preferita
Petto di pollo con impasto ed erbe
affogato al dragoncello. Pagina 8

La raffinata differenza

di Valentin Chappuis,
allevatore di maiali Lussery-Villars

Scopritela su schweizerfleisch.ch*



La raffinata differenza.

Svizzera. Naturalmente.



* Il sito web è disponibile solo in tedesco e francese.

LEGGEREZZA E GUSTO CON L'AFFOGATURA



Cara lettrice, caro lettore,

la carne è un alimento versatile – anche perché la si può cucinare in mille modi diversi. Un metodo di cottura spesso dimenticato è l'affogatura, che permette di realizzare menù deliziosi e leggeri con carni succose e tanto gusto.

In questa rivista troverete ispirazioni su questo metodo di cottura: oltre a proporvi quattro squisite ricette, rispondiamo a domande essenziali sull'affogatura e vi forniamo preziosi consigli. Non vi resta che provare!

*Buon Appetito,
i vostri macellai svizzeri*



*Consigli e suggerimenti
dal vostro macellaio*



Riutilizzare

Oltre a fungere da base per le salse, i fondi di cottura permettono anche di cucinare zuppe deliziose.

.....



Rosolare

Chi non vuole rinunciare agli aromi di tostatura può rosolare brevemente la carne a fuoco alto dopo l'affogatura.

.....



Chiedere

Non siete sicuri se un taglio di carne sia adatto all'affogatura? Contattaci e saremo lieti di aiutarvi.

TUTTO SULL'AFFOGATURA

Scommettiamo che anche a voi è già capitato di affogare la carne? Riscaldando i wienerli in acqua calda, ad esempio. Ma esistono molte altre possibilità. Rispondiamo alle domande più importanti e vi diamo dei consigli su come utilizzare questa cottura a casa.

MA COS'È L'AFFOGATURA?

Affogare, ovvero lessare a fuoco basso, è un metodo di cottura che consiste nell'immergere un alimento in un liquido caldo, ma non bollente. Grazie alle temperature relativamente basse, l'affogatura è una delle cotture più leggere e delicate.

QUALI LIQUIDI SI ADDICONO ALL'AFFOGATURA?

Oltre all'acqua, per affogare la carne è possibile utilizzare anche brodo, fondi e vino. In questo modo si sprigionano più aromi e il liquido può essere riutilizzato come base per un'ottima salsa.





QUAL È LA TEMPERATURA GIUSTA DEL LIQUIDO DI AFFOGATURA?

L'affogatura avviene a una temperatura decisamente inferiore a quella della bollitura (circa 98 °C). Il calore ottimale è compreso tra 70 e 75 °C. Il liquido non deve mai bollire, altrimenti la carne perde i suoi succhi. È bene usare un termometro per controllare la temperatura.



È POSSIBILE INSAPORIRE IL FONDO DI AFFOGATURA?

Con l'uso di erbe e spezie la carne diventa ancor più aromatica. I sapori classici sono alloro, timo, rosmarino, ginepro e pepe in grani, da aggiungere al fondo fin dall'inizio. Ma è possibile usare anche cipolle, aglio, ortaggi a radice e porri per dare più sapore.



QUALI TAGLI DI CARNE SI ADDICONO ALL'AFFOGATURA?

L'affogatura è un metodo di cottura adatto a carni tenere e magre o a prodotti precotti. Si ottengono buoni risultati con i seguenti tagli:



PETTO DI POLLO

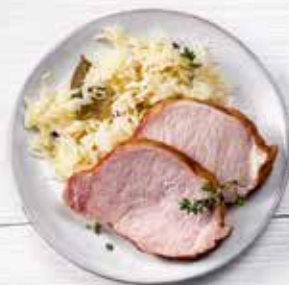


BRÄTKÜGELI (SORTA DI
POLPETTINE DI CARNE)



SPALLA AFFUMICATA

FILETTO DI MANZO,
DI VITELLO E
DI MAIALE



CARREE AFFUMICATE



POLLO INTERO



POLPETTE

COME IMMERGERE LA CARNE NEL FONDO DI COTTURA?

Le salsicce possono essere semplicemente adagiate nell'acqua. Per quanto riguarda i tagli di carne, è consigliabile appenderli a un cucchiaino di legno con uno spago da cucina. Il cucchiaino viene quindi appoggiato sulla pentola, in modo che la carne rimanga sospesa nell'acqua e cuocia uniformemente, senza venire a contatto con il fondo della pentola, generalmente più caldo.



L'AFFOGATURA AVVIENE SEMPRE IN PENTOLA?

È possibile affogare la carne anche in forno. Si adagia la carne in uno stampo per soufflé, in una casseruola o in una pentola e la si ricopre con il fondo di cottura. Si accende il forno a circa 75 °C.

QUALI SONO I VANTAGGI DELL'AFFOGATURA?

Grazie a una cottura più delicata la carne rimane più succosa, tenera e ricca di sostanze nutritive. Se si evita di rosolare la carne dopo l'affogatura, si utilizzano meno grassi e la carne resta più digeribile. Affogando la carne a lungo nel fondo di cottura o, in alcuni casi, addirittura marinandola precedentemente, si ottiene una deliziosa miscela di aromi, che tuttavia non copre il sapore tipico della carne.



SALSICCE

SALSICCE AFFOGATE

Anche i wienerli, i sanguinacci e le salsicce di fegato vengono affogate. In questi casi basta usare dell'acqua come liquido di cottura. Per i prodotti pronti come i wienerli si tratta più che altro di riscaldare anziché di cuocere. Ma l'importante è sempre che l'acqua non giunga a ebollizione, altrimenti la pelle della salsiccia scoppia.

Petto di pollo con impasto ed erbe affogato al dragoncello

per 4 persone

Ingredienti

- 3 petti di pollo svizzero
- 1,5 l di brodo vegetale
- 1 spicchio d'aglio
- 4 grani di pepe nero
- 1 scalogno tagliato a metà
- 1 mazzetto di dragoncello
- 1 cespo di bietola sale
- 300 g di impasto di vitello
- 1 mazzetto di erba cipollina tritata
- ½ mazzetto di prezzemolo a foglia liscia tritato
- 500 g di asparagi bianchi
- 500 g di asparagi verdi
- 3 c. i di olio di colza
- pepe nero macinato fresco
- 1 limone
- ½ mazzetto di cerfoglio spago da cucina

Preparazione

1 | Estrarre la carne dal frigorifero 1 ora prima. Portare a ebollizione un brodo con aglio, pepe in grani, scalogno e ½ mazzetto di dragoncello. Spegnerne la fiamma e lasciare gli ingredienti in infusione nel brodo.


2 | Mondare le bietole e sbollentare le foglie in acqua salata per 2-3 minuti. Con un coltello, livellare lo spessore della costa centrale. Distendere le foglie di bietola su un asciugamano da cucina e asciugarle delicatamente.

3 | Mescolare l'impasto di vitello con l'erba cipollina e il prezzemolo. Distendere 2-3 foglie in modo che si sovrappongano e spalmarle di impasto di vitello, lasciando libero un margine di circa 5 mm. Adagiare il petto di pollo al centro e ripiegare le foglie intorno alla carne formando dei pacchetti. Legare con lo spago da cucina.


4 | Riscaldare il brodo mantenendolo al di sotto del punto di ebollizione e immergere in abbondante liquido i pacchetti di pollo per 25 minuti.

5 | Mondare gli asparagi bianchi, pelarli e tagliarli obliquamente a pezzetti. Mondare gli asparagi verdi, pelarli leggermente alla base e tagliarli allo stesso modo. Riscaldare l'olio a calore medio. Aggiungere gli asparagi e rosolare per 3-4 minuti. Insaporire con sale e pepe. Aggiungere il succo di limone, tritare il dragoncello e il cerfoglio e incorporare agli asparagi. Estrarre i pacchetti di pollo dal brodo, rimuovere lo spago da cucina e disporli su piatti preriscaldati insieme all'insalata di asparagi.

Da accompagnare con crêpes salate.

 **Preparazione**
ca. 75 minuti

Affogatura
ca. 25 minuti

 **Valori nutrizionali**
1 porzione contiene ca.:
308 kcal | 37 g proteine
10 g grassi | 14 g carboidrati
(senza crêpes salate)

VARIANTE

Per avvolgere il ripieno si può utilizzare del cavolo a punta anziché le bietole.





PER UN PIATTO PIÙ LEGGERO

Per questa ricetta la copertura dello scamone è un'alternativa più magra del fiocco di punta.

fiocco di punta di manzo affogato nel vino rosso

per 4 persone

Ingredienti

800 g	di fiocco di punta di manzo svizzero
2	cipolle rosse
5 dl	di vino rosso secco
2	foglie di alloro
6	grani di pepe nero
5	bacche di ginepro
1	cavolfiore
	sale
	noce moscata grattugiata fresca
3 c. i	di olio d'oliva
	pepe macinato fresco
30 g	di burro freddo
	carta pergamena

Preparazione

1 | Pelare le cipolle, tagliarle a metà e disporle in una terrina con il vino, l'alloro, il pepe e le bacche di ginepro. Aggiungere la carne, bagnarla bene, coprirla con un foglio di alluminio e marinarla in frigorifero per una notte.

2 | Estrarre il fiocco di punta di manzo dal liquido di marinatura e portare quest'ultimo a ebollizione in una casseruola. Ridurre la fiamma, in modo da mantenere il liquido appena al di sotto del punto di ebollizione. Immergere la carne nel liquido, aggiungendo acqua se necessario, fino a coprirla completamente.

3 | Coprire e affogare in forno a 95 °C per 6-7 ore.


4 | 2 ore prima della fine della cottura, mondare il cavolfiore, insaporire con sale e noce moscata, cospargere di olio di oliva e avvolgerlo con carta pergamena. Disporlo in una pirofila e infornare.

5 | Quando la carne risulta tenera, estrarla dalla casseruola e tenerla al caldo avvolta in un foglio di alluminio.

6 | Con un colino, filtrare il liquido di cottura in una pentola e ridurlo a un terzo facendolo cuocere a fiamma alta. Insaporire con sale e pepe. Arrestare la cottura, aggiungere il burro a pezzetti e amalgamare con una frusta.


7 | Tagliare la carne a fette sottili e servirla su piatti preriscaldati con il cavolfiore e la salsa.

Da accompagnare con patate arrosto.

 **Preparazione**
ca. 40 minuti

Marinatura
Marinare per una notte

Affogatura
ca. 7 ore


 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
652 kcal | 44 g proteine
39 g grassi | 8 g carboidrati
(senza patate arrosto)

filetto di vitello affogato su insalata mista


per 4 persone

Ingredienti

- 1 filetto di vitello svizzero,
ca. 600 g
- 3 gambi di sedano
- 1 mazzetto di cipollotti
- ca. 1,5-2 l di brodo vegetale
- ½ mazzetto di timo
- ½ mazzetto di rosmarino
- 2 foglie di alloro
- 6 grani di pepe nero
- 500 g di carote
- 1 scalogno
- 2 c. i di olio di colza
sale
pepe macinato fresco
- 1 cespo di insalata verde
- 150 g di insalata novella
- 2 c. i di semi di girasole
- 1 mazzetto di prezzemolo a foglia liscia
- 1 mazzetto di erba cipollina
- 1 limone
- 2 c. ni di miele
- 4 c. i di olio d'oliva

 **Preparazione**
ca. 1 ora

Affogatura
ca. 20 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
495 kcal | 39 g proteine
26 g grassi | 24 g carboidrati
(senza pane di lievito madre tostato)

Preparazione

1 | Estrarre il filetto di vitello dal frigorifero 1 ora prima della preparazione. Per il brodo, mondare il sedano e i cipollotti e tagliarli a piccoli pezzi. In una pentola adatta alle dimensioni del filetto, portare a ebollizione ca. 1,5-2 l di brodo di verdure. Aggiungere le verdure mondate, il timo, il rosmarino, l'alloro e il pepe in grani. Ridurre il calore e mantenere il brodo appena al di sotto del punto di ebollizione (ca. 75 °C).

2 | Aggiungere il filetto di vitello e cuocerlo per 20 minuti.

3 | Nel frattempo, pelare le carote e tagliarle a bocconcini. Pelare lo scalogno, tagliarlo a dadini e rosolarlo in padella con l'olio di colza a fuoco medio fino a quando diventa trasparente. Aggiungere le carote e rosolare per 10-12 minuti mescolando di tanto in tanto. Insaporire con sale e pepe.

4 | A fine cottura, estrarre il filetto dal brodo e farlo riposare avvolto in un foglio di alluminio. Versare 6 dl di brodo in una padella e ridurre fino a un terzo. Lavare e centrifugare l'insalata. In una padella, tostare i semi di girasole senza grassi. Tagliare grossolanamente l'erba cipollina e il prezzemolo.

5 | Aggiungere succo di limone, sale, pepe, miele e olio di oliva al brodo ridotto e mescolare formando una vinaigrette. Incorporare delicatamente le carote, le erbe e l'insalata.

6 | Tagliare il filetto a fette molto sottili, disporle su un letto di insalata e servire.

Da accompagnare con pane di lievito madre tostato.



UN FILETTO «UBRIACO»

Per conferire un aroma particolare al filetto di vitello, cospargerlo con del Noilly Prat, avvolgerlo in un foglio di alluminio e marinarlo per una notte.



PER UN
GUSTO PIÙ
DELICATO

Per rendere più pregiati gli
involtoni è possibile usare
fettine di vitello.

Involtini di maiale ripieni alle erbe

per 4 persone

Ingredienti

8	fettine di maiale svizzero da ca. 60 g l'una
2	cipolle
150 g	di burro
	sale
	pepe nero macinato fresco
1 mazzetto	di prezzemolo a foglia liscia
1 mazzetto	di timo
1 mazzetto	di maggiorana
2 rametti	di rosmarino
2 mazzetti	di cipollotti
500 g	di champignon
1 l	di brodo vegetale
2	tuorli d'uovo
	succo di mezzo limone

Preparazione

1 | Appiattire le fettine con un batticarne. Pelare le cipolle e tagliarle finemente a dadini. Riscaldare $\frac{1}{3}$ del burro e rosolarvi le cipolle a fuoco medio, fino a quando diventano trasparenti. Insaporire con sale e pepe. Tritare finemente il prezzemolo, $\frac{1}{2}$ mazzetto di timo e la maggiorana e aggiungere il tutto alle cipolle. Riscaldare brevemente e tenere da parte.


2 | Insaporire il lato interno della carne con sale e pepe. Spalmare uniformemente ogni fettina nel centro con il mix di cipolle ed erbe, arrotolare con cura e fissare con uno spiedino.

3 | Mondare i cipollotti e tagliarli a metà in senso longitudinale. Tagliare gli champignon a metà o in quattro, a seconda delle dimensioni. Portare a ebollizione cipollotti e champignon nel brodo con le erbe. Ridurre la fiamma e aggiungere gli involtini quando il brodo smette di bollire, coprire e affogare per 20 minuti.


4 | Nel frattempo, fondere il resto del burro per la salsa olandese. Versare i tuorli in una terrina di metallo. Insaporire con sale, pepe e succo di limone. Aggiungere 3 c.i di brodo di cottura, tenere la terrina sopra la pentola di brodo caldo e sbattere con una frusta fino a ottenere un composto schiumoso. Aggiungere il burro fuso goccia a goccia, amalgamando.

5 | Estrarre la carne dal brodo, disporla sui piatti con i cipollotti e gli champignon e servire con la salsa olandese.

Da accompagnare con riso e insalata.

 **Preparazione**
ca. 45 minuti

Affogatura
ca. 20 minuti

 **Valori nutritivi**
1 porzione contiene ca.:
573 kcal | 36 g proteine
42 g grassi | 11 g carboidrati
(senza riso e insalata)

Buoni dei macellai:

UN REGALO DI GUSTO



Per un compleanno, per un pensiero o semplicemente perché vi va: se volete fare felici i vostri amici o familiari, regalate loro un buono per uno squisito taglio di carne oppure sponsorizzate la loro prossima grigliata. I buoni possono essere acquistati e utilizzati in numerose macellerie.

Per saperne di più: sff.ch/buoni-dei-macellai



La sua
**Macelleria
Svizzera.**
Eccellente
nella carne
e oltre.



La raffinata differenza.

Svizzera. Naturalmente.



SUISSE
GARANTIE

COLOFONE | Editore e redazione: Proviande, Carne Svizzera, Berna, carnesvizzera.ch | Unione Professionale Svizzera della Carne UPSC, Zurigo, upsc.ch, buonappetito.ch | **Ricette e food styling:** Christian Spletstösser, Zurigo, foodstyling-splett.com | **Fotografia:** Jules Moser, Berna, jules-moser.ch | **Progetto, layout e testo:** Polyconsult AG, Berna, polyconsult.ch | **Suggerimenti e desideri a:** Redazione «*buon Appetito*», Proviande, Carne Svizzera, casella postale, 3001 Berna