



Arrostato di maiale con cuore di carciofi

6 Marzo 2020



1 ARROSTO DA 4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MIN



TEMPO DI COTTURA
60 MIN



CALORIE
570K

NOTE

INGREDIENTI

800 g di Arista di maiale

2 Carciofi

2 spicchi di Aglio

1 Limone

20 cl di Vino bianco secco

4 foglie di Salvia fresca

1 ciuffetto di Prezzemolo

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per trifolare)

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Pepe

Preparazione

- Lavate e tritate il prezzemolo.

- Mondate i carciofi, lavateli e togliete le punte delle foglie; tagliateli in quarti trasferendoli in acqua acidulata con succo di limone (così non anneriranno), poi scolateli.
- Trasferite ora i carciofi in una casseruola con l'olio, metà dose di aglio e il prezzemolo tritato, salate, pepate, copriteli e fateli tritolare per 8-10 minuti a fiamma moderata; aggiungete un pochino di acqua calda, se occorre, poi spegnete e lasciateli intiepidire.
- Incidete profondamente l'arista nel senso della lunghezza, formando due tagli a croce; farcitela con i carciofi, richiudetela e legatela ben stretta con lo spago da cucina.
- Scaldate l'olio in una casseruola con l'aglio rimasto e la salvia, per 1-2 minuti a fuoco basso. Appena inizia a sfrigolare, togliete l'aglio e la salvia e rosolatevi a fiamma moderata la carne, in modo che formi una crosticina croccante da tutti i lati.
- Alzate la fiamma e sfumate con il vino bianco, fate evaporare poi mettete il coperchio, abbassate la fiamma al minimo e cuocete lentamente, girando di tanto in tanto, per circa 50 minuti. Spegnete e fate riposare la carne per una decina di minuti; togliete lo spago, tagliatela a fette non troppo sottili e servitela.

Emilia Daniele

I consigli di Emilia

- Potete variare la leggera farcia dell'arrosto in base ai vostri gusti o all'ispirazione del momento; anziché i carciofi, ad esempio, potete provare con i porri, o con della salsiccia.
- Anziché nel tegame, una volta sfumato il vino, potete cuocere l'arrosto in forno, già caldo, a 140-160°C per circa un'ora. Se volete ottenere un arrosto croccante all'esterno e ancora più morbido all'interno, cuocetelo in forno a 120°C per 2 ore, bagnandolo ogni tanto coi suoi umori o con brodo vegetale caldo.