



CARNE

## Bistecche di maiale gratinate alle erbe



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

15 MIN



CALORIE

380K

NOTE

### INGREDIENTI

4 Bistecche di maiale

1 spicchio di Aglio

1 rametto di Rosmarino fresco

2 foglie di Salvia fresca

2 rametti di Timo fresco

Cerfoglio

Origano secco

Cumino in polvere

20 g di Farina 0

200 ml di Brodo vegetale

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

### Preparazione

- Lavate e asciugate le erbe fresche, tritatele finemente con la mezzaluna e trasferitele in una ciotolina.
- Sbucciate l'aglio e schiacciatelo con la punta di un coltello triangolare grande, insieme a un pizzico di sale, così da ottenere una crema. Mettetela nella ciotola insieme alle erbe tritate, poi unite un pizzico di cerfoglio, origano, cumino e pepe, mescolando bene per amalgamare tutte le spezie.
- Tagliate il bordo delle bistecchine di maiale, così non si arricceranno in cottura, poi passatele nella farina e scuotetele per eliminarne l'eccesso.
- Versate l'olio in una padella larga antiaderente, aggiungete il composto aromatico di erbe e scioglietelo, mescolandolo con una spatola piatta. Ponete la padella su fuoco molto basso e scaldatelo per circa 1 minuto.
- Alzate la fiamma e unite le bistecchine di maiale, facendole rosolare per un paio di minuti. Giratele e cuocetele anche dall'altra parte per altrettanto tempo.
- Aggiungete il brodo caldo, mettete il coperchio e lasciate cuocere a fuoco basso per 8-10 minuti; se necessario aggiungete poca acqua bollente. Alla fine regolate di sale e poi servite le bistecchine, accompagnandole con il sughetto che si sarà formato.

Carla Marchetti