



CARNE

Roast-beef in crosta di sale



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

30 MIN



CALORIE

380K

NOTE

5 MINUTI + 20 MINUTI PER LA MARINATURA

INGREDIENTI

800 g di Controfiletto di manzo

1 Kg di Sale grosso

1 rametto di Rosmarino fresco

2 rametti di Timo fresco

4 foglie di Salvia fresca

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Preparazione

- Tritate le spezie finemente con l'aiuto di un coltello o con la mezzaluna e lasciatele macerare per 20 minuti nell'olio.
- Trascorso il tempo indicato, massaggiare la carne con il trito di spezie preparato facendo in modo che aderisca bene e in modo uniforme. Preriscaldare il forno a 200°C.
- In una pirofila appena più grande del pezzo di carne da cuocere, a bordi alti, creare uno strato di sale di circa 3 cm; adagiatevi la carne e ricopritela con il resto del sale. Fate uno strato abbastanza alto, pressando bene in modo che la carne ne sia completamente rivestita, quindi inumiditelo con poca acqua, così si compatterà.
- Infornate la carne e lasciatela cuocere per 30 minuti, quindi toglietela e aspettate qualche minuto. Con l'aiuto di un punteruolo da cucina o di un coltello grosso a punta rompete la crosta di sale.
- Spostate la carne sul tagliere, aspettate 5 minuti prima di tagliarla e quindi servitela.

I consigli di Carla

- In Toscana per il Roast-beef si usa di solito un taglio di carne che prende il nome di 'bicchiere'.
- In generale, per non sbagliare i tempi di cottura del roast-beef, consigliamo per ogni 500 g di carne una cottura in forno statico per 20 minuti e a 200°C.
- Se notate che la carne non è abbastanza compatta e non mantiene bene la forma, prima di posizionarla nella teglia legatela con dello spago da cucina.