
LEGIO I SCHOOL

STEP 1 ROASTING TIPS & BARBECUE

LEGIO · I



BBQ · TEAM

PRESSO FERRAMENTA84

ROMA - 9 MARZO 2019

BEER AND HONEY CHICKEN

INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 3 spicchi d'aglio tritati
- 1 tazza di birra
- 1/3 di tazza di miele
- 1 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
- 1 cucchiaio di senape di Dijone
- 1/4 di tazza di salsa di soia
- 1 cucchiaio di olio Evo
- 4 sovracosce di pollo
- spiedini di legno lunghi

PREPARAZIONE:

Disossare le sovracosce e togliere la pelle.

Tagliare la carne a cubettini.

In una ciotola unire tutti gli ingredienti, mescolare e aggiungere i cubetti di pollo ricordando di tenere da parte una tazzina di marinatura.

Coprire la ciotola con pellicola trasparente per 2 ore (fino ad un max di 12).

Prendere gli spiedini precedentemente lasciati a bagno nell'acqua e inserire 5/6 cubetti di pollo.

Preparare il barbecue per una cottura diretta.

Posizionare gli spiedi sulla griglia calda e girare ogni 2 minuti spennellando con la marinatura tenuta da parte.



BACKED POTATOES

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 4 patate grandi
- 8 fette di pancetta
- 1 tazza di panna acida (o yogurt bianco)
- 1/2 tazza di latte
- 4 cucchiaini di burro
- 1/2 cucchiaino di sale e di pepe
- Formaggio tipo Ceddar sminuzzato
- cipollotto verde affettato

PREPARAZIONE:

Preparare il barbecue per una cottura diretta.

Incartare le patate nella carta stagnola e posizionarle sulle braci accese, saranno cotte quando uno stuzzicadenti le attraversa senza difficoltà.

Nel frattempo cuocere sulla griglia (indiretta) le fette di pancetta fino a quando non diventano croccanti, sbriciolare e mettere da parte.

Quando le patate sono pronte, toglierle dal fuoco, aprirle facendo raffreddare per circa 10 minuti.

Tagliare le patate a metà nel senso della lunghezza raccogliendo la polpa in una ciotola.

Aggiungere la panna acida, burro, sale, pepe, la metà del formaggio, metà del cipollotto e il latte, mescolare a mano fino a renderlo cremoso.

Mettere il composto nelle patate svuotate e cospargere con il rimanente formaggio, cipollotto e la pancetta sbriciolata.

Ripassare al barbecue in cottura indiretta fino a quando il formaggio appare ben fuso.



TEMPERATURE DI COTTURA

Carne di manzo :

- molto al sangue 45°C
- al sangue 50°C
- media cottura 55°C - 60°C
- ben cotta 75°C - 85°C
- Filetto lombata (medio) 55°C - 58°C
- Roastbeef (medio) 55°C - 60°C
- Rosa di manzo (ben cotta) 85°C - 90°C
- Arrosto (ben cotta) 80°C - 85°C

Carne di vitello :

- ben cotta più di 77°C
- Lombata (rosa pallido) 65°C - 70°C
- Coscia, noce (ben cotto) 78°C
- Rognone arrosto (ben cotto) 75°C - 80°C
- Arrosto di vitello/spalla (ben cotto) 75°C - 80°C
- Petto di vitello (quasi sempre ripieno o staccato) (ben cotto) 75°C - 90°C

Carne di maiale:

- media cottura 65°C
- ben cotta 75°C - 80°C
- in salamoia 65°C
- Coscia/zampa (ben cotta) 75°C
- Coscia/zampa (rosa chiaro) 65°C - 68°C
- Lombata di maiale (rosa pallidissimo) 65°C - 70°C
- Spalla (ben cotta) 75°C
- Pancetta (ben cotta) 80°C - 85°C
- Stinco di maiale arrosto (ben cotto) 80°C - 85°C
- Prosciutto cotto (molto succoso) 64°C - 68°C
- Prosciutto in salamoia 65°C - 70°C
- Coscia posteriore in salamoia (ben cotta) 75°C - 80°C
- Costolette (ben cotte) 65°C
- Prosciutto in crosta di pane 65°C - 70°C
- Lingua (ben cotta) 85°C - 90°C
- Testina 75°C - 82°C

Carne di agnello :

- ben cotta 79°C

Quando è ben cotto, la temperatura del nucleo si trova tra i 79°C e gli 85°C. Il colore della carne è grigio e leggermente rosato. Il sugo è trasparente.

Carne di montone:

- ben cotta 82°C
- Lombata (rosa pallido) 700 g - 75°C
- Lombata (ben cotta) 80°C
- Coscia (rosa pallido) 75°C - 78°C
- Coscia (ben cotta) 82°C - 85°C

Volatili :

- ben cotta 85°C
- Pollo (ben cotto) 85°C
- Oca (rosa) 75°C - 80°C
- Oca (ben cotta) 90°C - 92°C
- Tacchino, anatra (ben cotto) 80°C - 85°C

Informazioni generali sulla temperatura del nucleo in altri alimenti:

- Crema inglese 84°C - 87°C
- Cioccolato bianco 28°C
- Cioccolato nero 29°C
- Olio semi-caldo 130°C - 145°C
- Olio caldo 155°C - 170°C
- Olio caldissimo 175°C - 190°C
- Caramello 170°C-190°C
- Pesce 62°C - 68°C
- Pane 88°C - 90°C
- Ciambelle 88°C - 90°C

LA BISTECCA

Quando mangiamo una bistecca, cosa vogliamo? Che sia tenera, che sia gustosa e che abbia quella bella crosticina esterna. Allora, prima di procedere alla cottura, dobbiamo scegliere la carne giusta.

Grasso sì o grasso no? Grasso sì ma nella giusta posizione! Le piccole venature di grasso (mazzatura) all'interno di una bistecca (o di qualunque pezzo di carne), cuocendo tendono a sciogliersi, restituendo alla carne stesso sapore e tenerezza. Altra cosa importante da ricordare mentre si sceglie la nostra bistecca è la frollatura. Una bistecca frollata settimane, sarà sicuramente più morbida rispetto ad una frollata soltanto pochi giorni.

Ultimo elemento distintivo nella scelta della carne sarà la dimensione. Non tanto la larghezza quanto lo spessore. Più è alto il taglio più facile sarà ottenere una bella crosta croccante ed un interno morbido e succoso. Ora che abbiamo il nostro taglio di carne dobbiamo prepararlo per andare sulla griglia.



PREPARAZIONE

Prima di tutto la carne dovrà essere a temperatura ambiente. Poi dovrà essere asciutta, quindi provvederemo a tamponarla con il classico panno carta. La ormai famosa crosticina, non è nient'altro che la reazione di Maillard, cioè in poche parole, la caramellizzazione degli zuccheri presenti nella carne che amene intorno ai 140 C°. quindi va da se che la temperatura della nostra griglia dovrà superare questa temperatura, anzi più alta è e prima la formeremo senza andare a stracuocere il cuore della carne.

Per accelerare questo processo, una volta asciugata la carne, possiamo ungerla su entrambi i lati con un leggero filo d'olio. Una volta fatto tutto possiamo mettere la nostra bella bistecca sulla griglia.

Guai a muovere la bistecca infilandola con forchette forchettoni uncini e arpioni vari, la carne andrà girata una sola volta con l'ausilio di pinze o di una spatola.

Sapendo che la carne a 45° - 50° sarà cotta al sangue, 55° - 60° una cottura media e tra i 60° - 70° sarà ben cotta, basterà tenere sotto controllo la temperatura quando sarà il momento di girarla.

Arrivati alla temperatura desiderata la nostra bistecca sarà pronta!!



Ultimi consigli.

Sale prima o dopo? Non esiste una regola precisa, potreste chiedere a mille persone e avreste mille risposte diverse, così come l'utilizzo di rub (misto di spezie) per insaporire la carne prima di metterla in cottura. I puristi sostengono che se la carne è veramente buona non servirà nessun aggiunta di condimento. Ora sta a voi cuocere la vostra bistecca perfetta!

BURRO DEL COWBOY

Per accompagnare la bistecca o il pollo alla griglia.

INGREDIENTI:

- 125 g di burro
- Succo di 1/2 limone
- 1 spicchio di aglio tritato
- 1 scalogno piccolo tritato
- 1 cucchiaio di senape di Digione
- 1 pizzico di peperoncino
- 1/2 cucchiaio di paprica dolce
- 2 cucchiari di prezzemolo fresco tritato
- 1 cucchiaio di erba cipollina fresca tritata
- 2 cucchiaini di timo
- sale e pepe nero macinato q.b.

PREPARAZIONE:

in una piccola ciotola fate sciogliere il burro a cui aggiungerete una volta intiepidito tutti gli ingredienti.



CARCIOFO IN EMBER

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 4 carciofi
- pane grattugiato q.b.
- sale
- pepe
- aglio, schiacciato
- prezzemolo, tritato
- olio evo

PREPARAZIONE:

Preparare il barbecue per una cottura diretta.

mescolare tutti gli ingredienti, tranne l'olio, in una ciotola.

Tagliare il gambo dei carciofi e delicatamente con le dita apriteli leggermente.

Spolverizzare con il trito e irrorate di olio evo.

Posizionarli direttamente sulle braci.

Il carciofo è pronto quando le foglie centrali sono facili da staccare.



CHIMICHURRI MEATBALLS

INGREDIENTI PER CIRCA 48 POLPETTE:

- 500g macinato di maiale
- 250g macinato di manzo
- 1/2 tazza di pane grattugiato o Panko
- 2 cipollotti verdi tritati
- 2 spicchi d'aglio tritati
- 1/2 cucchiaino di sale
- 1/2 cucchiaino di pepe macinato
- 1 uovo
- 1 confezione di formaggio tipo feta

INGREDIENTI PER LA SALSA CHIMICHURRI:

- 1/2 tazza di prezzemolo tritato
- 1/2 tazza di olio Evo
- 1/4 di tazza di aceto di vino rosso
- 1 cucchiaino di origano fresco tritato
- 1 cucchiaino di peperoncino in fiocchi
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di sale e 1/2 di pepe

PREPARAZIONE:

Preparare il barbecue per una cottura indiretta a circa 150°.

In una ciotola grande mescolare insieme i 2 macinati, il pane grattugiato, le cipolle, l'aglio il sale, il pepe e l'uovo. Formare delle polpette di circa 25 gr l'una. Cuocerle in indiretta per circa 20/25 minuti.

Nel frattempo, per preparare la salsa, in una ciotola media mescolare insieme tutti gli ingredienti e fare riposare a temperatura ambiente.

Assemblare il piatto: mettere un pò della salsa sul fondo, adagiare le polpette e condire con il restante chimichurri e la feta sbriciolata.

