

Roast Beef simil inglese

Detto anche Alla Gallarana

Tempo preparazione

01:45 H

Ingredienti

- Carne di Manzo un pezzo da 1 Kg
- Note:
 - Vanno bene: Controfiletto - Lombata - Girello
 - Evitare i tagli stretti e lunghi
- Olio di oliva
- Aromi:
 - Rosmarino
 - Salvia
 - Timo
 - Pepe
 - Aglio gratugiato
 - Sale

Partenza

- Levare la carne dal frigorifero almeno 1 ora prima di iniziare.

Preparazione

- Legare la carne cercando di ottenere la forma più omogenea possibile.
- Insaporire la carne con un filo di olio e gli aromi che in ordine di importanza sono:
 - Rosmarino
 - Salvia
 - Timo
 - Pepe
 - Aglio gratugiato
- Non mettere sale

Temperature

- La temperatura interna da raggiungere al centro della carne per ottenere un buon risultato oscilla tra 50 e 55 gradi. Io preferisco i 50 gradi!
- Se la carne è stretta o piccola i tempi indicati vanno diminuiti perché la temperatura interna sale più rapidamente.
- Per dare un riferimento la temperatura esterna della carne appena tolta da frigorifero era a 4 gradi dopo un'ora fuori dal frigorifero ha raggiunto i 9 gradi. Questa è la temperatura esterna di inizio cottura.

Tempi cottura

- Preriscaldare il forno a 200'
- Cottura 10 minuti a 200'
- Girare la carne
- Cottura 5 minuti a 180'
- Avvolgere la carne nella stagnola e aspettare che si intiepidisca per almeno 30 minuti

Note

- Così facendo ho ottenuto un interno di 51 gradi. E' il risultato desiderato spengo tutto: fine cottura!
- Levo subito la carne dalla friggitrice e la avvolgo con la stagnola affinché conservi tutti i suoi liquidi e aspetto che si intiepidisca per almeno 30 minuti.
- Questa fase pare sia magica e sia quella che rende/mantiene la carne morbida.
- Trascorso questo tempo la carne si è raffreddata (intiepidita) ed è possibile tagliarla, è anche più agevole da tagliare la carne tiepida rispetto a quando era calda.
- Aggiungo olio e sale sulle fette e porto in tavola.

Le immagini

- “Le immagini non ci sono perché quando un piatto è buono va mangiato non fotografato.” disse il fotografo distratto!

From:

<https://mmongodi.duckdns.org/dokuwiki/> - BrezzaWiki

Permanent link:

<https://mmongodi.duckdns.org/dokuwiki/doku.php?id=brezza:chicco:ricette:airfryer:airroastbeef&rev=1772451192>

Last update: 2026/03/02 12:33

