



MINI GUIDA

Sous-vide: la ricetta del filetto di manzo cotto a bassa temperatura

Scopriamo come cucinare sottovuoto un delizioso filetto di manzo con il kit sous-vide di Zwilling

Stanchi di cotture che alla fine non danno buoni risultati? Il tuo prezioso filetto di pesce si è seccato troppo, le verdure hanno perso la loro croccantezza, hai finito per mangiare ben cotta la bistecca che volevi al sangue? D'ora in poi, niente più disastri in cucina! Solo gustosi aromi e cotture a puntino. È facile e senza sforzo con lo [stick per sottovuoto ENFINIGY](#)! Questo tipo di preparazione è ideale soprattutto se utilizzi ingredienti di alta qualità e vuoi creare preparazioni al livello dei ristoranti stellati! Grazie alla delicata cottura sous-vide (sottovuoto in francese) a bagnomaria, la carne e il pesce rimangono morbidi e le verdure mantengono tutte le loro caratteristiche di profumo e consistenza.

```
{{widget type="Magento\CatalogWidget\Block\Product\ProductsList" show_pager="0" products_count="4"
template="Magento_CatalogWidget::product/widget/content/grid.phtml"
conditions_encoded="^[1:^[type: `Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Combine`, aggregator: `any`, value: `1`, new_child: ``, 1--
1:^[type: `Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Product`, attribute: `sku`, operator: `==`, value: `02187549`, 1--
2:^[type: `Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Product`, attribute: `sku`, operator: `==`, value: `02187426`, 1--
3:^[type: `Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Product`, attribute: `sku`, operator: `==`, value: `02187419`, 1--
4:^[type: `Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Product`, attribute: `sku`, operator: `==`, value: `02187402`, 1--
5:^[type: `Magento|CatalogWidget|Model|Rule|Condition|Product`, attribute: `sku`, operator: `==`, value: `02156286`, 1--
type_name="Catalog Products List"]}}
```

I cibi cuociono e non vengono compromessi da temperature troppo alte, in quanto la cottura avviene mediante un riscaldamento controllato con precisione. Questo tipo di cottura preserva i sapori, oltre che i nutrienti. Se vuoi assaporare gli aromi di arrosto o vedere le tipiche striature del grill, basta mettere la tua bistecca cotta sous-vide nella padella bollente o sulla griglia calda per qualche secondo. Ghisa, acciaio e alluminio antiaderente sono i materiali ideali per questa seconda parte della cottura.

Lo [stick sous-vide ENFINIGY](#) mantiene costante la temperatura di cottura desiderata e assicura una distribuzione uniforme del calore per l'intero tempo di cottura. Sigillando quindi il cibo con la tecnica del sottovuoto si ottiene una cottura delicata e controllata. Il vantaggio: A differenza delle tradizionali tipologie di cottura, in padella o in pentola, lo stick sous-vide ENFINIGY consente di evitare oscillazioni indesiderate della temperatura, caratteristica essenziale soprattutto quando si preparano tagli di carne di alta qualità o specie di pesce

delicate. Il gusto e la consistenza saranno completamente differenti, Infatti a differenza di altri metodi di cottura, il controllo preciso della temperatura consente di scegliere esattamente il livello di cottura desiderato. Inoltre, il cibo nel sacchetto sottovuoto cuoce nei suoi stessi succhi, il che esalta ulteriormente il gusto. E scuocerlo è praticamente impossibile, persino dimenticandosi di avere avviato la cottura! Quindi, anche se i tuoi ospiti arrivano in ritardo, non c'è problema!

1. IL PRIMO PASSO PER OTTENERE UN PIATTO PERFETTO? LA PREPARAZIONE. Puoi condire, zuccherare o marinare la carne, il pesce, le verdure o la frutta prima di metterli sottovuoto. Naturalmente, soprattutto per carne e pesce, la qualità è essenziale. Cos'altro è essenziale? Un sacchetto per sottovuoto adatto alla cottura, utilizzabile a scopi alimentari, resistente agli strappi e, soprattutto, senza BPA!
2. ANDIAMO AVANTI: Nella fase successiva, fissa lo stick sous-vide ENFINIGY in una pentola sufficientemente grande con la clip sul bordo e, se necessario, metti la rastrelliera sous-vide nella pentola. Riempi d'acqua fino al segno di massima capacità indicato sullo stick e imposta la temperatura desiderata. Una volta che l'acqua si è riscaldata, quindi di solito dopo pochi minuti, inserisci il sacchetto sottovuoto con il suo contenuto e fissalo nella rastrelliera, se necessario. Questo ti consente di assicurarti che il contenuto del sacchetto rimanga interamente coperto dall'acqua per l'intero tempo di cottura. Ora non ti resta che impostare il tempo di cottura e lo stick ENFINIGY farà il resto.
3. PER IL TOCCO FINALE: scalda una padella per far sì che il cibo, ad esempio il tuo filetto di manzo, sprigioni aromi di arrosto e abbia un aspetto appetitoso. Fai scottare per qualche secondo su entrambi i lati, aggiungi sale e pepe, se necessario, e servi.

LA RICETTA

Leggi la ricetta originale [qui](#)

FILETTO DI MANZO COTTO A BASSA TEMPERATURA CON CAVOLETTI DI BRUXELLES INGREDIENTI

FILETTO DI MANZO

- 500 g di filetto di manzo
- 3 rametti di rosmarino
- 30 ml di olio d'oliva
- Sale, pepe
- 30 g di burro

CAVOLETTI DI BRUXELLES

- 500 g di cavoletti di Bruxelles
- 2 cucchiaini di olio di colza
- 80 ml di olio di sesamo
- Scorza e succo di 1 lime non trattato
- Sale, pepe

INOLTRE

- 30 g di chicchi di melograno
- 1 rametto di menta

PREPARAZIONE

Lavare e asciugare il filetto di manzo. Lavare e asciugare i rametti di rosmarino. Inserire il filetto, 2 rametti di rosmarino e metà dell'olio d'oliva in un sacchetto per sottovuoto, come quelli ZWILLING FRESH & SAVE, e sigillare sottovuoto. Agganciare lo stick per cottura a bassa temperatura ZWILLING ENFINIGY a una pentola di dimensioni adeguate e, se necessario, inserire nella pentola anche la griglia per cottura sous-vide. Versare l'acqua, facendo attenzione alla quantità massima richiesta dallo stick, e riscaldare l'acqua fino a raggiungere 56 °C. Immergere il sacchetto e lasciare cuocere il filetto a bassa temperatura per 1 ora.

Nel frattempo, pulire e mondare i cavoletti di Bruxelles e tagliarli a fettine sottili. Saltare i cavoletti in una padella con olio bollente girandoli di tanto in tanto, fino a quando non saranno cotti ma ancora sodi. Aggiungere l'olio di sesamo e il succo e la scorza di lime e cuocere finché il liquido non si sarà leggermente ridotto. Condire con sale e pepe.

Rimuovere il filetto cotto dal sacchetto e asciugarlo. Versare il restante olio d'oliva in una padella, scaldarla ad alta temperatura e rosolarvi brevemente la carne. Condire con sale, poi aggiungere nella padella il burro e il rosmarino rimanente e versare il burro sopra alla carne. Togliere dalla padella e lasciare coperto per qualche minuto. Affettare il filetto di manzo e condirlo con sale e pepe. Impiattarlo con i cavoletti di Bruxelles e condire il tutto con la salsa. Aggiungere infine i chicchi di melograno e guarnire con la menta.

UN CONSIGLIO IN PIÙ

Salare la carne solo dopo la cottura a bassa temperatura, altrimenti il sale estrarrà i succhi dalla carne, facendole perdere morbidezza.

