Ricette di carne bovina

Adatte anche a carne di coniglio, anatra, ovino

Bistecca alla griglia (o in padella) con sale ed erbe aromatiche

Ingredienti: Bistecca di manzo (es. controfiletto, costata, filetto), Sale integrale (o rosa), Olio EVO o grasso animale (es. sego di manzo o anatra), Rosmarino e Timo freschi (o altre erbe a piacere come origano), Succo di limone (come alternativa all'aceto, oppure salsa Tamari).

Preparazione. Condite la carne con sale, pepe (se lo tollerate, altrimenti solo sale) e le erbe. Cuocete su una griglia calda o in una padella di ghisa con poco olio/grasso fino al grado di cottura desiderato. Servite immediatamente con una spruzzata di succo di limone o salsa tamari.

Manzo brasato con cipolle e radici (ad esempio carote e pastinaca)

Ingredienti: Spezzatino di manzo (o un taglio da brasato), Brodo di carne di manzo (senza additivi), Cipolle, Carote, Aglio (se tollerato, altrimenti omettetelo), Alloro o salvia, Olio.

Preparazione. Spennellate la carne in padella con poco olio. Mettetela in una casseruola con cipolle, carote, aglio e alloro o salvia. Coprite con il brodo. Cuocete lentamente in forno o a fuoco basso per 2-3 ore finché la carne non sarà tenerissima.

Spiedini di manzo con verza o broccolo

Ingredienti: Cubetti di manzo da spiedino (es. scamone), Verza a pezzi o cimette di broccolo (o entrambe), Olio, Sale.

Preparazione. Infilate i cubetti di carne e le verdure sugli spiedini, alternandoli. Spennellate con olio ben tollerato e cospargete di sale. Cuocete sulla griglia o in forno fino a cottura, assicurandovi che sia la carne sia le verdure raggiungano la morbidezza desiderata.

Tartare di manzo (se desiderate il crudo e la carne è freschissima)

Ingredienti: Carne di manzo macinata o tagliata al coltello (filetto o controfiletto) di altissima qualità e freschezza garantita, Sale, Olio EVO, Succo di limone (come acidificante), Erbe fresche (es. basilico, erba cipollina - solo se tollerate).

Preparazione: Mescolate delicatamente la carne con sale, olio, succo di limone e le erbe aromatiche. Servite subito.

Polpette di manzo in brodo con verza o broccolo

Ingredienti: Macinato di manzo, Sale, Aglio e/o Cipolla tritati finemente (se tollerati), Prezzemolo tritato, Brodo di manzo, Verza o Broccolo a pezzi.

Preparazione. Amalgamate la carne macinata con sale, aglio/cipolla e prezzemolo. Formate delle piccole polpette. Portate a ebollizione il brodo, aggiungete le polpette e i pezzi di verza o broccolo. Cuocete per circa 15-20 minuti.