



## COMUNICATO STAMPA

# **Celebrare la Pasquetta con gusto: trucchi e ricette gourmet per una grigliata di carne che risveglia il palato**

**Roma, 28 marzo 2024** – Un momento conviviale e celebrativo per riunirsi e godere del sole che avanza, ma soprattutto per gustare buon cibo. Da sempre la Pasquetta raduna amici e parenti attorno ad una tradizione culinaria intramontabile: la **grigliata di carne**. Dalle succulente **bistecche di manzo** alle **saporite bracioline**, passando per **pollo marinato e spiedini**, la grigliata di carne offre una vasta e gustosa selezione per soddisfare i palati di tutti. Ma **trucchi e preparazione** possono fare la differenza.

### ***Il taglio di carne***

Manzo, maiale e pollo: nella grigliata di Pasquetta ci sono tagli che non devono assolutamente mancare. La carne bovina è tra quelle che meglio sopporta la cottura ad alte temperature. Per questo, **filetto e controfiletto** i tagli consigliati. Conosciuti per la loro **morbidezza e tenerume**, entrambi sono un taglio pregiato e privo di ossa, perfetto per chi preferisce una carne più delicata. Protagonista indiscusso delle grigliate a Pasquetta, però, resta senza dubbio il maiale. **Bracioline, costine, salsicce**: sono questi i migliori tagli per grigliare il maiale. Ad affiancare la carne rossa quella bianca come il **pollo: coscia, sovracoscia e ali** i pezzi più adatti. Ad arrivare nelle tavole del Lunedì dell'Angelo sono, infine, le costole di **agnello** e gli arrosticini di **pecora**, tagli che più si prestano alla cottura alla brace.

### ***La marinatura***

Ad eccezione delle salsicce e della pancetta che non ne necessitano, la marinatura rappresenta un procedimento utile a rendere la carne morbida e saporita. **Da un minimo di 6 ore a un massimo di 24 ore prima, si consiglia la preparazione di un intingolo composto da olio evo, salvia, rosmarino, spicchi di aglio interi e pepe nero**. Dopo aver massaggiato la carne con l'intingolo per circa 5 minuti, riporla in frigo in un contenitore. L'ideale è tenerla una notte a riposo e tirarla fuori dal frigo circa un'ora prima di cuocerla. Una volta cotta, ripassarla nella marinatura avanzata per un sapore più deciso.

### ***La cottura***

Una leggera patina bianca indica che il carbone è pronto a rendere al massimo, è infatti importante evitare la fiamma viva che rischia di bruciare la parte esterna della carne. Un ultimo accorgimento: prima di mettere la bistecca a cuocere ricordarsi di pulire bene la griglia. La carne da cucinare non deve arrivare sul barbecue appena tirata fuori dal frigorifero: un'escursione termica troppo forte tra la carne e la griglia provocherebbe, infatti, un calo della temperatura brusco, con conseguente perdita di liquidi della carne, che diventerebbe secca e asciutta. Da ricordare, poi, che **le carni bianche non devono mai essere cotte al sangue**, ma "al punto" come vitello e agnello oppure addirittura ben cotte come maiale, coniglio, tacchino e pollo.



Non solo marinatura. Portare sulla brace piatti gourmet è possibile. A ciascun taglio, la sua ricetta. Carni Sostenibili illustra tre ricette per deliziare i palati degli amanti della grigliata:

## **Spiedini di Manzo con Salsa Chimichurri**

### Ingredienti

- Tagli di manzo (come controfiletto o scamone), tagliati a cubetti
- Peperoni rossi, gialli e verdi, tagliati a cubetti
- Cipolle rosse, tagliate a spicchi
- Salsa chimichurri (preparata con prezzemolo, aglio, olio d'oliva, aceto di vino rosso, peperoncino rosso, sale e pepe)

### Istruzioni

- Infilate alternativamente i cubetti di manzo, peperoni e cipolle sugli spiedini
- Spennellate leggermente gli spiedini con olio d'oliva e grigliateli a fuoco medio-alto, fino a quando la carne sarà cotta secondo le vostre preferenze
- Servite gli spiedini caldi con la salsa chimichurri fresca da usare come condimento

## **Pollo alla Griglia con Salsa di Mango e Avocado**

### Ingredienti

- Petto di pollo disossato e senza pelle
- Salsa di mango e avocado (preparata con mango maturo, avocado, cipolla rossa, peperoncino, coriandolo fresco, succo di lime, sale e pepe)

### Istruzioni

- Marinare il petto di pollo con un po' di olio d'oliva, sale e pepe per circa 30 minuti
- Riscaldare la griglia a fuoco medio-alto e cuocere il petto di pollo per 6-8 minuti per lato, o fino a quando è cotto all'interno e ha ottenuto una leggera crosticina
- Servire il pollo alla griglia caldo, accompagnato con la salsa di mango e avocado fresca e profumata

## **Maiale alla Brace con Salsa di Mele e Zenzero**

### Ingredienti

- 1 kg di filetto di maiale
- Sale e pepe nero macinato, q.b.
- 2 mele, preferibilmente di varietà dolce e croccante come Pink Lady o Fuji
- 2 cucchiaini di burro
- 2 cucchiaini di miele
- 2 cucchiaini di zenzero fresco grattugiato



- Succo di mezzo limone
- Rametti di rosmarino fresco per guarnire

### Istruzioni

A casa preparate la salsa di mele e zenzero. Sbucciate e tagliate le mele a fette sottili. In una padella, sciogliete il burro a fuoco medio e aggiungete le mele tagliate, il miele e lo zenzero grattugiato. Cuocete per circa 5-7 minuti, mescolando di tanto in tanto fino a quando le mele diventeranno morbide e caramellate. Aggiungete il succo di limone alle mele caramellate e mescolate bene. Continuate a cuocere per altri 2-3 minuti, poi togliete dal fuoco.

Tagliate il filetto di maiale in pezzi di dimensioni uniformi. Condite il maiale con sale e pepe nero macinato su tutti i lati. Grigliate il maiale per circa 10-12 minuti per lato, girandolo una volta a metà cottura, o fino a quando raggiunge una temperatura interna di almeno 63°C. Una volta che il maiale è cotto, togliete dalla griglia e lasciatelo riposare per alcuni minuti. Tagliate il maiale a fette e servitelo caldo con la salsa di mele e zenzero sopra. Guarnite con rametti di rosmarino fresco e servite.

*Carni Sostenibili ([www.carnisostenibili.it](http://www.carnisostenibili.it)) è un'associazione italiana senza scopo di lucro che rappresenta tutte le filiere della lavorazione e trasformazione delle carni (bovine, suine e avicole), con l'obiettivo di promuovere la produzione sostenibile e il consumo consapevole di carni e salumi. Fondata nel 2012 l'associazione ha realizzato una piattaforma di comunicazione digitale, supportata dalla pubblicazione di studi e ricerche, per promuovere una corretta informazione scientifica e la sua diffusione, in merito alla sostenibilità ambientale, economica e sociale dell'intera filiera della carne.*

Ufficio stampa Carni Sostenibili  
Elena Giacchino  
[elenagiacchino1@gmail.com](mailto:elenagiacchino1@gmail.com)  
Cell. +39 340 26 82 776