

# Decalogo per aspiranti cuocitori

1

Non le darai altra cottura all'infuori della brace, che sarà ardente, priva di fiamma e a circa 15 cm dalla bistecca.

2

Ricordati di estrarla dal frigorifero molto tempo prima della cottura. Il fuoco la dovrà cogliere a temperatura ambiente.

3

Non lavarla e non ungerla.

4

Onoralo accogliendola in un'ampia griglia non oliata.

5

Non temere il contatto diretto, ma prendila con le mani per deporla sulla griglia.

6

Non mortificarla disperdendone i succhi, non "ferirla" quando incidi il grasso; ricordati, quindi, di non pungerla.

7

Non ucciderla: non farla diventare una tagliata.

8

Non danneggiarla girandola continuamente.

9

Non salarla prima che il calore abbia avuto il tempo di sigillare i pori esterni della superficie.

10

Non oltraggiarla con altri aromi all'infuori del sale e del pepe, usane poco e se desideri dell'olio, scegliilo tra i migliori oli italiani DOP o IGP, ma solo dopo la cottura



# Cottura

La cottura deve avvenire all'inizio su brace ardente per sigillare velocemente i pori esterni della carne e creare una sottile barriera, la "crosticina", su entrambi i lati.

Subito dopo è opportuno mitigare le braci per consentire al calore di penetrare all'interno e di ottenere una giusta cottura anche delle parti vicino all'osso.

Per una Fiorentina alta 6-8 Cm occorrono circa 6 minuti di cottura per lato, poi circa 15 minuti di riposo sull'osso (in piedi), il quale agisce da conduttore di calore mantenendola calda e facilitando la cottura fino al cuore.

Una cottura troppo breve non permette alla bistecca di raggiungere la giusta temperatura all'interno, mentre una cottura troppo prolungata riduce i succhi estrattivi e indurisce le fibre muscolari, incidendo sensibilmente sul gusto.

