

# Bistecca alla fiorentina

Gianni Guiggiani

“Le dieci regole per cuocere una bistecca alla fiorentina”

La “grigliata”, per chi viaggia con tende, caravan ed autocaravan, è d’obbligo, salvo per i vegetariani!

L’Associazione storico - gastronomica “Il Libro in Pentola” vi consiglia:

- 1) Acquistate una bistecca facendovela tagliare alta almeno tre dita (circa Kg. 1 col filetto);
- 2) Se è troppo fresca, lasciatela in frigorifero almeno 4 o 5 giorni, finché non comincia a scurire la carne;
- 3) Procuratevi della carbonella fine, meglio ancora un po’ di legna;
- 4) Una volta accesa (attenzione ad accendere con l’alcool!), spandetela sul barbecue, in modo da avere una brace il più possibile omogenea e molto viva (ma senza fiamma);
- 5) Posate la bistecca, non salata, e fatela indorare una prima volta da un solo lato;
- 6) Quando è ben abbrustolita, giratela - senza bucarla - con il forchettone, salate e pepate abbondantemente;
- 7) Ripetete l’operazione dall’altro lato e terminate la cottura come preferite (occorrono circa 15/20 minuti per una cottura al sangue);
- 8) Niente olio e tantomeno limone! Né prima, né durante, né dopo la cottura: è sufficiente il grasso della bistecca stessa;
- 9) Servite subito in tavola dentro ampi vassoi;

10) Accompagnate il pasto con del buon vino rosso corposo.

Vale ricordare che il guazzetto con olio, sale, pepe (bianco) e limone serve per le carni bianche e per il pesce: in particolare, l’operazione di cottura del pesce alla griglia è al contrario della carne: brace bassa all’inizio - quasi a

lessare - e sfiammata finale. Vini consigliati: Chianti Classico, Barolo, Barbaresco, Valpolicella, ecc.: generalmente vini del Centro - Nord ma non quelli trentini poiché troppo profumati.

Buon appetito!

[guiggiani@inwind.it](mailto:guiggiani@inwind.it)

Associazione storico - gastronomica “Il Libro in Pentola”

NON MANGIARE SENZA CERVELLO  
QUELLO CHE VIENE DALL'ALTO

