

Bistecca con osso di bovino adulto



Descrizione

La bistecca con osso di bovino adulto (carne macellata generalmente dopo un anno e mezzo), è un taglio di carne che viene dalla lombata (ossia la schiena dell'animale). Il colore è di un bel rosso intenso e di solito è ricca di grassi e proteine, motivo per cui si preferisce la cottura al sangue.

Classificazione:Bovini

Tipologia:Rossa

Consigli in cucina

La bistecca di bovino adulto si cucina in vari modi. Quello prediletto è sicuramente la griglia, ma non tutti hanno questa possibilità, quindi spesso si ricorre alle padelle. Il consiglio è di usare solo quelle in metallo o ghisa e non antiaderenti: in questo modo ci si assicura quella croccantezza giusta che rende la carne speciale. In base ai gusti, poi, i tempi di cottura sono diversi: per chi la vuole al sangue sono sufficienti 5 minuti, chi preferisce una cottura media i minuti salgono a 6 (tre per lato) e per chi la ama ben cotta di solito ci vogliono 8/9 minuti.

Curiosità

Per quanto riguarda l'origine del nome "bistecca", qualcuno sostiene che derivi dalla parola inglese "beef steak" che vuol dire "costola di bue". A proposito del particolare tipo di taglio, però, si deve distinguere tra costata e bistecca fiorentina, poiché sono assai diverse: la prima si ottiene dalla parte anteriore della lombata, mentre la seconda dalla parte posteriore.

Proprietà nutrizionali

La bistecca, così come la carne bovina in generale, contiene proteine nobili, minerali (come ferro, potassio, zinco e sodio), ma anche vitamine, specialmente la A (ottima per la salute di denti, pelle, ossa e occhi), la PP e quelle del gruppo B. Per questo ha effetti benefici sul metabolismo, il sistema immunitario e possiede proprietà antiossidanti.