

Tagliata di Manzo



Descrizione

La tagliata di manzo è un piatto simbolo della cucina italiana, amato per la sua semplicità e il suo sapore autentico. Questo taglio di carne si ottiene solitamente dalla lombata o dal controfiletto, parti rinomate per la loro tenerezza e sapore intenso. Viene servita a fette sottili, spesso adagiata su un letto di rucola, con l'aggiunta di scaglie di Parmigiano o accompagnata da verdure di stagione. La cottura veloce e ad alta temperatura permette di mantenere il cuore della carne succoso e rosato, esaltandone il gusto naturale.

Classificazione:Bovini

Tipologia:Rossa

Consigli in cucina

Preparare una tagliata di manzo impeccabile richiede alcune accortezze per esaltare al massimo le qualità della carne. È importante scegliere un taglio di alta qualità, meglio ancora se proveniente da bovini allevati al pascolo, poiché la qualità della materia prima è fondamentale per un risultato eccellente. Prima di cuocerla, la carne va lasciata a temperatura ambiente per evitare sbalzi termici durante la cottura. Per ottenere una crosta dorata e un interno succoso, è necessario cuocere la carne su una griglia rovente o una padella in ghisa, girandola una sola volta e lasciandola riposare qualche minuto dopo la cottura. Questo permette ai succhi di distribuirsi uniformemente, rendendo ogni boccone un'esplosione di sapore. Infine, per condire basta un pizzico di sale grosso e un filo d'olio extravergine, ma per chi ama i sapori più intensi si può aggiungere un tocco di aceto balsamico o del pepe macinato fresco.

Curiosità

La tagliata deve il suo nome al caratteristico modo in cui viene servita: tagliata a fette sottili, pronte per essere gustate. Pur essendo un piatto profondamente legato alla tradizione italiana, ha conquistato anche i palati internazionali, diventando una presenza fissa nei menù di ristoranti in tutto il mondo. Nonostante la sua semplicità, la tagliata è considerata una preparazione elegante, spesso associata a cene raffinate o momenti speciali. Negli ultimi decenni ha visto diverse reinterpretazioni, con aggiunte di ingredienti particolari come salse aromatiche o contorni creativi. Questo piatto, inoltre, è perfetto per essere abbinato a vini rossi corposi, che ne esaltano il sapore e completano l'esperienza culinaria.

Proprietà nutrizionali

Oltre a essere un piatto gustoso, la tagliata di manzo è anche una scelta nutrizionalmente valida. Ricca di proteine di alta qualità, è ideale per chi vuole mantenere una dieta bilanciata o sostenere la crescita muscolare. Grazie al suo contenuto di ferro, facilmente assorbibile dal nostro organismo, aiuta a prevenire stati di affaticamento e anemia. La carne è inoltre una fonte preziosa di vitamine del gruppo B, in particolare la B12, essenziale per il buon funzionamento del sistema nervoso. Anche i minerali come zinco e selenio, contenuti nella tagliata, offrono benefici per il sistema immunitario e la salute della pelle.