

# Arrosto di bovino all'arancia



## Descrizione

L'arrosto di bovino all'arancia è una ricetta semplice e d'effetto, perfetta per chi cerca un secondo piatto di carne elegante e veloce da preparare. Ideale per le occasioni speciali o un pranzo della domenica, unisce la tenerezza della carne rossa al profumo fresco e agrumato dell'arancia. Il contrasto tra il sapore deciso del bovino e la dolcezza agrumata rende questo piatto originale, ma equilibrato. Servito con il suo fondo di cottura e completato da erbe aromatiche di stagione, l'arrosto all'arancia è una scelta raffinata per valorizzare tagli pregiati in modo diverso dal solito.

## Informazioni

**PREPARAZIONE:** 20 min

**DIFFICOLTÀ:** 2

**COTTURA:** 20 min

**DOSI PER:** 4 persone

## Ingredienti

800 g di **arrosto** di bovino (controfiletto o scamone)  
3 **arance** non trattate  
1 spicchio d'**aglio**

2 cucchiaini di **olio evo**

**Sale e pepe** q.b.

**Erbette fresche** a piacere (timo, maggiorana, origano fresco)

## Preparazione

- 1) Tira fuori la carne dal frigorifero almeno 30 minuti prima.
- 2) Pela a vivo due arance e taglia gli spicchi a pezzi. Grattugia la scorza della terza e spremine il succo.
- 3) In una padella larga, scalda l'olio con lo spicchio d'aglio schiacciato.
- 4) Rosola la carne su tutti i lati a fuoco vivo per sigillarla bene, poi sala e pepa.
- 5) Aggiungi il succo d'arancia, la scorza e i pezzi di arancia. Abbassa il fuoco.
- 6) Cuoci per 10-12 minuti, girando la carne a metà cottura. Deve restare al sangue dentro.
- 7) Togli la carne e falla riposare qualche minuto avvolta in un foglio di alluminio.
- 8) Nel frattempo, lascia restringere leggermente il sughetto a fuoco medio.
- 9) Affetta la carne sottilmente, servila con il fondo all'arancia e completa con le erbe fresche tritate.