



BISTECHE DI CINGHIALE CON SEMI DI ZUCCA

per 4 persone

Ingredienti

4 bistecche di cinghiale di 120 g ciascuna (girello o noce)
sale
1 uovo
3 C farina
100 g semi di zucca, tritati finemente
Zucca arrostita
300 g zucca
2 C burro
sale
pepe appena -macinato

Altro

olio per friggere o burro chiarificato
40 g erbe aromatiche (frisée, crescione, cerfoglio, erba
cipollina) per guarnire

Preparazione

- Battere le bistecche di cinghiale e salarle omogeneamente su entrambi i lati.
- Sbattere l'uovo con una forchetta, passare le bistecche nella farina, liberarle dalla farina in eccesso, passarle ora nell'uovo sbattuto, impanare poi con i semi di zucca tritati, pressarli un po' ed infine eliminare quelli in eccesso.

Zucca arrostita

- Sbucciare la zucca e tagliarla a dadi di 2 cm.
- In una padella scaldare il burro e arrostiti i dadi di zucca. Aromatizzare con sale e pepe, mettere poi in caldo.

Ultimazione

- In una padella riscaldare abbondante olio o burro chiarificato e friggervi le bistecche da entrambi i lati.
- Farle sgocciolare su carta da cucina e servire con le erbe aromatiche e i dadi di zucca.

VARIAZIONI

Bistecca di capriolo con semi di zucca: al posto delle bistecche di cinghiale usate delle bistecche di capriolo.

Bistecche di cervo giovane: in questo caso al posto di quelle di cinghiale usate delle bistecche di cervo giovane.

SUGGERIMENTI

- Accompagnate il piatto con della marmellata di mirtilli rossi.
- Contorni adatti sono delle patate con maionese o con erba cipollina e delle insalate di stagione.
- Al posto delle bistecche di cinghiale potete usare del petto di fagiano o di faraona.
- Al posto dei semi di zucca potete utilizzare delle nocciole o dei fiocchi di mais.
- Non passate la bistecca troppo presto nella farina e non lasciatela troppo a lungo nella padella di frittura perché altrimenti l'impanatura si stacca e la carne si asciuga.

Durata della cottura in padella: Zucca arrostita: 4 minuti circa

Temperatura: 160 gradi circa

Durata della cottura in padella: Bistecche di cinghiale:
4 minuti circa

Quelle: Gustare nelle Dolomiti, Heinrich Gasteiger