

Vitello Tonnato

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di cottura:** 60 minuti
- **Tempo di riposo:** 4 ore minimo (meglio tutta la notte)
- **Porzioni:** 4
- **Difficoltà:** Media

Ingredienti (4 porzioni)

Per la carne

- 800 g magatello di vitello
- 1 costa di sedano
- 1 carota piccola
- ½ cipolla
- 2 foglie di alloro
- 4–5 grani di pepe nero
- Sale q.b.

Per la salsa tonnata

- 160 g tonno al naturale ben sgocciolato
- 2 filetti di acciuga sott'olio
- 15 g capperi dissalati
- 200 g maionese fatta in casa (uova a temperatura ambiente), **Trovi la ricetta della maionese fatta in casa più in basso in questo stesso articolo**
- 1 cucchiaino di succo di limone fresco
- 2–3 cucchiaini di brodo filtrato della carne (quanto basta per regolare la consistenza)

Procedimento

Cottura dolce del vitello

Metti la carne in una pentola e coprila con acqua fredda.

Aggiungi sedano, carota, cipolla, alloro, pepe, 2 chiodi di garofano, (consigliati per una notte più profonda), sale la fine di cottura 10 min. prima

Porta lentamente a bollore, poi abbassa subito: deve **sobbollire dolcemente**, senza mai arrivare a bollore vivace.

Cuoci circa 60 minuti.

La carne deve restare morbida ma compatta.

Spegni e lascia raffreddare completamente nel suo brodo.
Questo passaggio è fondamentale per mantenere la carne succosa.

Preparazione della salsa

Frulla:

- tonno
- acciughe
- capperi
- succo di limone

Aggiungi la maionese e frulla ancora.

Regola la densità con poco brodo filtrato, un cucchiaino alla volta.

La consistenza deve essere **cremosa ma non liquida**.

Assemblaggio

Taglia il vitello **a fette sottilissime** (meglio se molto freddo).

Disponi su un piatto, copri con la salsa e lascia riposare in frigorifero almeno 4 ore.

Servi con qualche capperi sopra.

Consistenza

La carne deve essere:

- compatta ma tenera
- non asciutta
- non sfilacciata

La salsa deve:

- velare la fetta
- non colare
- restare lucida e avvolgente

Metodo Tecnico — Perché Funziona

- La cottura dolce evita fibre dure.
- Il raffreddamento nel brodo mantiene umidità interna.
- Il brodo nella salsa lega i sapori e alleggerisce la maionese.
- Il riposo in frigorifero permette alla salsa di penetrare leggermente nella carne.

Il vitello tonnato è un piatto di equilibrio, non di eccesso.

Conservazione

- In frigorifero: fino a 2 giorni ben coperto.
- Non adatto al congelamento una volta assemblato.
- Puoi congelare solo la carne cotta (senza salsa).

Valori nutrizionali (per porzione)

Calcolo indicativo su 4 porzioni:

- **Calorie:** circa 520 kcal
- **Proteine:** 45 g
- **Grassi:** 36 g
- **Carboidrati netti:** 2–3 g

(Valori variabili in base alla maionese utilizzata.)