

Lingua di vitello cotta morbida

La lingua di vitello cotta morbida è una preparazione base semplice, ma va trattata con un po' di attenzione: deve cuocere lentamente, deve essere spellata quando è ancora calda e poi deve raffreddare bene prima di essere tagliata.

Una volta pronta, diventa perfetta per ricette fredde estive, insalate di carne, piatti con salsa verde, maionese fatta in casa o verdure chetogeniche fresche.

Questa è la base ideale da preparare prima della ricetta:

Insalata fredda di lingua cotta con salsa verde keto

Ingredienti

- 1 lingua di vitello, circa **700–800 g**
- 1 costa di sedano, circa **60 g**
- 1/2 cipolla, circa **50 g**
- 1 carota piccola, circa **50 g**
- 1 foglia di alloro
- 4–5 grani di pepe nero
- 1 cucchiaino di sale grosso, circa **8 g**
- acqua fredda quanto basta per coprire bene la lingua
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco, facoltativo

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** da 1 ora e 15 minuti a 2 ore
- **Tempo di raffreddamento:** almeno 2 ore
- **Tempo totale:** circa 3 ore e 30 minuti / 4 ore
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 4
- **Peso iniziale:** circa 700–800 g
- **Peso finale stimato della lingua cotta e pulita:** circa 500–550 g
- **Porzione indicativa:** circa 125–135 g

Procedimento

1. Sciacqua molto bene la lingua di vitello sotto acqua corrente fredda. Se serve, strofinala delicatamente per eliminare eventuali impurità.
2. Metti la lingua in una pentola capiente e coprila completamente con acqua fredda.
3. Aggiungi sedano, cipolla, carota, alloro, pepe nero, sale grosso e, se vuoi, un cucchiaio di aceto di vino bianco.
4. Porta a bollore, poi abbassa subito la fiamma.
5. Lascia sobbollire dolcemente, con il coperchio leggermente scostato, per circa **1 ora e 15 minuti / 2 ore**, in base alla grandezza della lingua.
6. Non guardare solo l'orologio: la lingua è pronta quando una forchetta o la punta di un coltello entra facilmente nella parte più spessa.

7. Scola la lingua dal brodo e lasciala intiepidire solo pochi minuti, giusto il tempo di poterla maneggiare.
8. Spellala quando è ancora calda. Incidi leggermente la pelle esterna e tirala via con attenzione: da calda si stacca molto meglio.
9. Dopo averla spellata, rimettila nel brodo caldo per 10–20 minuti, oppure lasciala raffreddare direttamente nel suo brodo già spellata. Questo aiuta a mantenerla più morbida e succosa.
10. Scolala, lasciala raffreddare completamente, poi mettila in frigorifero ben coperta per almeno 2 ore.
11. Quando è fredda, tagliala a fettine sottili oppure a listarelle, in base alla ricetta che vuoi preparare.

Consistenza

La lingua di vitello cotta bene deve risultare **morbida, compatta e facile da affettare**.

Non deve sfaldarsi, ma nemmeno rimanere dura al centro. Il punto giusto è quando, dopo il riposo in frigorifero, si taglia in fette pulite e resta tenera al morso.

Metodo tecnico

La lingua di vitello va cotta partendo da acqua fredda e lasciata sobbollire piano. La bollitura violenta non serve: rischia solo di indurire la carne e rendere il brodo torbido.

Il passaggio più importante è la spellatura: la pelle esterna si elimina quando la lingua è ancora calda o tiepida. Se si raffredda troppo, diventa molto più difficile da togliere.

Dopo averla spellata, il riposo nel brodo aiuta a conservarne la morbidezza. Prima di tagliarla, però, è meglio raffreddarla bene: fredda si affetta molto meglio e mantiene una forma più precisa.

Conservazione

La lingua di vitello cotta si conserva in frigorifero per **2 giorni**, ben chiusa in un contenitore ermetico.

Può essere conservata intera, a fette oppure a listarelle.

Si può anche congelare, meglio già divisa in porzioni, per circa **1 mese**. Per usarla, lasciala scongelare lentamente in frigorifero.

Il brodo di cottura può essere filtrato e congelato in piccole porzioni, se vuoi usarlo come base saporita per altre preparazioni.

Segreti e trucchi

Il primo trucco è lavare bene la lingua prima della cottura, perché è un taglio che va pulito con cura.

Il secondo trucco è non farla bollire forte: deve cuocere piano, in modo regolare.

Il terzo trucco è spellarla quando è ancora calda. Questo è il passaggio che cambia davvero tutto.

Se la pelle non si stacca facilmente, probabilmente la lingua non è ancora abbastanza cotta oppure si è raffreddata troppo.

Per tagliarla sottile, non avere fretta: falla raffreddare bene in frigorifero. Da calda è più fragile e le fette vengono meno belle.

Se devi usarla con la salsa verde, tagliala sottile: la salsa aderisce meglio e il piatto finale risulta più armonioso.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

Considerando circa 520 g di lingua cotta e pulita

- **Calorie:** circa 1.170 kcal
- **Carboidrati:** circa 0 g
- **Proteine:** circa 100 g
- **Grassi:** circa 83 g

Per 1 porzione

Considerando 4 porzioni da circa 130 g ciascuna

- **Calorie:** circa 293 kcal
- **Carboidrati:** circa 0 g
- **Proteine:** circa 25 g
- **Grassi:** circa 20,8 g

Questa lingua di vitello cotta morbida è perfetta come base per ricette fredde estive con salse profumate e verdure chetogeniche semplici.

Insalata fredda di lingua cotta con salsa verde keto

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.