

Carne di vitello speziata al forno

Questa è una di quelle ricette che sembrano un po' particolari finché non le provi. Quando ho visto l'idea di stendere il macinato sottile tra due fogli di carta forno, mi ha incuriosito subito e ho voluto preparare la mia versione, semplice e profumata di spezie.

Ho scelto la carne macinata di vitello, l'ho resa più morbida con un pochino di yogurt greco e l'ho insaporita con paprika, origano, aglio e cipolla secchi. Niente uova e niente formaggio: la carne si tiene benissimo da sola e, una volta srotolata, si divide in tante strisce morbide e saporite.

Possiamo usarla per farcire una bella piadina chetogenica oppure sistemarla direttamente nel piatto, accompagnata soltanto da una fresca insalata. Una preparazione semplice, versatile e davvero comoda da tenere pronta.

Provala nella nostra [piadina chetogenica morbida all'olio senza latticini](#).

Ingredienti

- 450 g di carne macinata fine di vitello
- 30 g di yogurt greco intero
- 3 g di paprika dolce, circa 1 cucchiaino
- 2 g di cipolla secca in polvere, circa 1 cucchiaino raso
- 1 g di aglio secco in polvere, circa ½ cucchiaino
- 1 g di origano secco, circa ½–1 cucchiaino
- 4–5 g di sale, oppure secondo il proprio gusto
- pepe o peperoncino a piacere, facoltativi

Le spezie sono sempre una piccola coccola personale: queste dosi possono essere aumentate, diminuite o adattate tranquillamente ai propri gusti.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** circa 15 minuti
- **Riposo in frigorifero:** 30 minuti
- **Tempo di cottura:** 25 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 10 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni indicative:** 4
- **Resa della nostra prova:** circa 350 g di carne cotta
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 87–88 g
- **Occorrente:** 2 fogli di carta forno, mattarello e teglia

Le quattro porzioni sono soltanto un riferimento comodo per organizzarsi. Ognuno potrà naturalmente dividere la carne come preferisce, secondo il proprio appetito e il modo in cui desidera servirla.

Procedimento

1. Partiamo dal nostro macinato. Lo sistemiamo in una ciotola e aggiungiamo lo yogurt greco, il sale, la paprika, l'origano, l'aglio e la cipolla secchi. Se amiamo un sapore un pochino più vivace, possiamo unire anche pepe o peperoncino.
2. Adesso lavoriamo la carne con le mani per circa 5–7 minuti. Facciamolo con calma, finché il composto diventa uniforme, compatto e leggermente appiccicoso. È proprio questo piccolo passaggio che permetterà alla carne di rimanere unita senza bisogno di aggiungere uova o formaggio.
3. Quando il composto è pronto, lo copriamo e lo lasciamo riposare in frigorifero per circa 30 minuti. In questo modo le spezie avranno il tempo di distribuirsi e la carne diventerà anche più semplice da stendere.
4. Verso la fine del riposo possiamo già accendere il forno e portarlo a 200 °C in modalità statica.
5. Ed eccoci alla parte più curiosa della ricetta. Appoggiamo la carne sopra un foglio di carta forno, la copriamo con un secondo foglio e, con il mattarello, la accompagniamo delicatamente verso i bordi, fino a ottenere un rettangolo sottile e abbastanza uniforme, spesso circa 2–3 mm. Non preoccupiamoci se i bordi non sono perfetti: andranno benissimo così.
6. Solleviamo con calma il foglio superiore. Partendo da uno dei lati lunghi, arrotoliamo la sfoglia insieme alla carta forno sottostante, lasciando che la carta rimanga tra i diversi giri di carne. Avvolgiamo completamente il nostro lungo rotolo e lo sistemiamo sulla teglia con la chiusura rivolta verso il basso.
7. Lasciamo cuocere sul ripiano centrale del forno per 25 minuti. Questo è il tempo risultato giusto nella nostra prova. Siccome ogni forno ha il proprio carattere, dopo 20 minuti possiamo dare una prima occhiata: la carne dovrà essere completamente cotta, senza parti crude o rosate.
8. Una volta fuori dal forno, aspettiamo circa 3 minuti prima di aprire la carta. Facciamo soltanto un po' di attenzione al vapore caldo, poi srotoliamo delicatamente la carne e la dividiamo in strisce irregolari con le mani, con un coltello oppure con le forbici da cucina.
9. Ed eccola pronta. Nella nostra prova la carne era già piacevole e saporita così, appena uscita dal forno, quindi non abbiamo avuto bisogno di ripassarla in padella.

Come possiamo servirla

Dentro una piadina chetogenica

Scaldiamo appena la piadina, aggiungiamo la nostra porzione di carne e completiamo come più ci piace. Qualche foglia d'insalata, un po' di rucola, cetriolo oppure una salsa fresca saranno più che sufficienti. Poi arrotoliamo tutto e la nostra piadina è pronta da gustare.

Come secondo piatto

Questa carne è buonissima anche servita semplicemente nel piatto. Possiamo accompagnarla con un'insalata mista condita con olio extravergine di oliva, sale e qualche goccia di limone oppure di aceto. Un piatto semplice, fresco e senza troppe complicazioni.

Consistenza

Alla fine avremo una carne sottile e morbida, compatta ma non gommosa, facile da separare in strisce. Qualche bordo potrà risultare leggermente più dorato, mentre la parte interna resterà più chiara e succosa.

Perché funziona: il nostro piccolo metodo tecnico

Potrebbe venire spontaneo pensare di aggiungere un uovo, un albume oppure del formaggio per tenere insieme il macinato, ma in questa ricetta non servono. Sono il sale e la lavorazione fatta con le mani ad aiutare naturalmente la carne a diventare più compatta. Quel pochino di yogurt greco, invece, le regala morbidezza e la protegge dall'asciugarsi troppo in forno.

Anche l'aglio e la cipolla secchi hanno un compito speciale. Usati in piccole quantità non devono necessariamente far sentire un sapore deciso di aglio o cipolla: servono soprattutto a tirare su il gusto della carne, a renderlo più pieno e a lasciarci quella bella scia di sapore che piace tanto a noi.

Resa e porzioni

Siamo partiti da 450 g di carne macinata di vitello e, dopo la cottura, abbiamo ottenuto circa 350 g di carne pronta.

Dividendo questa quantità in quattro parti, ogni porzione pesa circa 87–88 g. Naturalmente non è una regola: ciascuno potrà preparare porzioni più piccole o più abbondanti secondo le proprie necessità.

La resa finale potrebbe essere leggermente diversa da una prova all'altra. Molto dipende dalla carne scelta e dalla quantità di grasso presente: un macinato più magro o più grasso può perdere quantità differenti di acqua e di grassi durante la cottura. Anche lo spessore della sfoglia e il comportamento del forno possono fare una piccola differenza.

Conservazione

Se ne avanza un po', aspettiamo che la carne sia completamente fredda e sistemiamola in un contenitore ben chiuso. In frigorifero si conserva per 2–3 giorni e, quando ne avremo voglia, basterà scaldarla brevemente in padella a fuoco moderato oppure in forno, tenendola coperta per non farla asciugare.

Possiamo anche dividerla subito in porzioni e congelarla per circa 1 mese. La lasciamo scongelare con calma in frigorifero e la scaldiamo soltanto prima di servirla.

Piccoli consigli da amica

- Un macinato fine ci aiuterà a ottenere una sfoglia più regolare e semplice da stendere.
- Lo yogurt deve essere davvero poco: quanto basta per dare morbidezza senza rendere il composto troppo umido.
- Dedichiamo qualche minuto alla lavorazione della carne, perché è proprio lì che nasce la sua consistenza compatta.
- Cerchiamo di mantenere uno spessore abbastanza uniforme, così ogni parte cuocerà nello stesso modo.
- Avvolgiamo bene il rotolo nella carta forno: sarà più protetto e resterà più morbido.
- Nella nostra prova sono serviti 25 minuti a 200 °C in forno statico. Una prima occhiata dopo 20 minuti, però, è sempre una buona abitudine perché ogni forno è un piccolo mondo a sé.

Valori nutrizionali stimati

Questi valori sono indicativi perché possono cambiare soprattutto in base alla percentuale di grasso del macinato e al tipo di yogurt utilizzato.

Intera ricetta

- **Calorie:** circa 940 kcal
- **Grassi:** circa 62 g
- **Proteine:** circa 86 g
- **Carboidrati totali:** circa 5,5 g
- **Carboidrati netti:** circa 3,5 g

Una porzione su 4, circa 87–88 g di carne cotta

- **Calorie:** circa 235 kcal
- **Grassi:** circa 15,5 g
- **Proteine:** circa 21,5 g
- **Carboidrati totali:** circa 1,4 g
- **Carboidrati netti:** circa 0,9 g