

Arrosto lento morbido di coppa di maiale al forno

Dose per 2 persone

- 350 g coppa di maiale per arrosto
- 18–20 g olio delicato oppure olio extravergine d'oliva leggero
- rosmarino q.b.
- salvia q.b.
- aglio in polvere oppure 1 spicchio d'aglio, facoltativo
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- paprika dolce q.b., facoltativa
- 1 piccolo pezzetto di burro, facoltativo, da mettere nel cartoccio

Dose abbondante da weekend

- 800–850 g coppa di maiale per arrosto
- 35–40 g olio delicato oppure olio extravergine d'oliva leggero
- rosmarino q.b.
- salvia q.b.
- aglio in polvere oppure 1–2 spicchi d'aglio, facoltativi
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- paprika dolce q.b., facoltativa
- 1 piccolo pezzetto di burro, facoltativo, da mettere nel cartoccio

Informazioni rapide

- ~~Preparazione in 10–15 minuti~~ Preparazione in 10–30 minuti, meglio 1–2 ore
- Sigillatura in padella: 8–10 minuti
- Cottura in forno: circa 1 ora / 1 ora e 40 minuti, in base al peso e allo spessore
- Riposo finale: 10–15 minuti
- Difficoltà: facile
- Cottura: padella + forno
- Temperatura forno: 180–185°C statico
- Porzioni dose piccola: 2
- Porzioni dose abbondante: circa 5 porzioni abbondanti

Procedimento

1. ~~Mettono a macerare la coppa di maiale in un piatto di fondo.~~
2. ~~Mettono a macerare la coppa di maiale in un piatto di fondo.~~
3. Condiscila con sale, pepe, rosmarino, salvia, aglio se ti piace, paprika facoltativa e un filo dell'olio previsto dalla ricetta.
4. Massaggia bene la carne su tutti i lati.
5. Copri e lascia marinare almeno 30 minuti. Se hai tempo, lascia marinare anche 1–2 ore in frigorifero.
6. Se la carne è stata in frigorifero, tirala fuori circa 15–20 minuti prima della cottura.

7. Prima di sigillare la carne in padella, elimina dalla superficie eventuali residui di spezie, erbe aromatiche o aglio, soprattutto se sono tritati fini o molto abbondanti.
8. Questo passaggio è importante perché, durante la rosolatura, le spezie fini possono bruciare e lasciare un sapore amaro.
9. Non buttare le erbe aromatiche della marinatura: se sono ancora buone e non bruciate, puoi aggiungerle dopo nel cartoccio, insieme alla carne.
10. Scalda una padella con l'olio delicato rimasto.
11. Quando la padella è ben calda, metti la carne e sigillala su tutti i lati.
12. Rosola la carne per circa 8–10 minuti totali, girandola con delicatezza. Devono colorarsi i due lati principali e anche i bordi.
13. Questo passaggio serve a creare una superficie saporita e ad aiutare la carne a trattenere meglio i suoi succhi durante la cottura.
14. Prepara un foglio grande di carta stagnola, abbastanza ampio da avvolgere bene tutto il pezzo di carne.
15. Trasferisci la carne rosolata al centro della carta stagnola.
16. Aggiungi rosmarino, salvia e, se vuoi, un piccolo pezzetto di burro.
17. Chiudi bene la carta stagnola intorno alla carne, formando un cartoccio ben sigillato. Deve trattenere vapore, profumi e fondo di cottura.
18. Sistema il cartoccio in una pirofila.
19. Cuoci in forno statico già caldo a **180–185°C**.
20. Per un pezzo da circa **350 g**, cuoci indicativamente per **1 ora / 1 ora e 15 minuti**, in base allo spessore.
21. Per un pezzo da circa **800–850 g**, cuoci indicativamente per **1 ora e 20 minuti / 1 ora e 40 minuti**, sempre valutando lo spessore della carne.
22. Se il trancio è più basso, cuocerà più velocemente. Se è alto e spesso, avrà bisogno di più tempo.
23. Negli ultimi **15–20 minuti**, apri delicatamente la carta stagnola e lascia asciugare leggermente la superficie della carne.
24. A fine cottura spegni il forno e lascia riposare l'arrosto per **10–15 minuti**, ancora nella pirofila.
25. Il riposo è importante perché aiuta i succhi a distribuirsi meglio nella carne e permette di tagliarla più facilmente.
26. Taglia l'arrosto a fette sottili.
27. Usa il fondo rimasto nella carta stagnola come sughetto per accompagnare le fette.

Metodo tecnico

La marinatura serve a insaporire la carne prima della cottura.

La sigillatura in padella crea una superficie più saporita e aiuta a mantenere meglio i succhi all'interno.

Prima della sigillatura è meglio eliminare spezie fini, erbe tritate o residui di aglio dalla superficie della carne, perché in padella possono bruciare e dare un gusto amaro.

La carta stagnola funziona come un piccolo cartoccio: trattiene umidità, profumi e fondo di cottura.

Gli ultimi minuti con la stagnola aperta servono ad asciugare leggermente la superficie, senza seccare troppo l'arrosto.

Il riposo finale non va saltato: se tagli la carne appena uscita dal forno, rischi di perdere più succhi e ottenere fette meno morbide.

Segreti e trucchi

Non saltare la marinatura: anche breve, aiuta a rendere la carne più profumata.

Sigilla bene anche i bordi, non solo i due lati principali.

Non bucare la carne con forchette durante la cottura: meglio girarla con pinze o palette.

Prima della sigillatura, elimina eventuali spezie fini dalla superficie della carne: in padella possono bruciare facilmente.

Chiudi bene la carta stagnola, perché il cartoccio deve trattenere vapore e succhi.

Negli ultimi 15–20 minuti apri la stagnola solo per asciugare leggermente, non per seccare.

Lascia sempre riposare l'arrosto prima di tagliarlo.

Valori nutrizionali stimati

I valori sono indicativi e possono variare in base al taglio di carne utilizzato, alla quantità di parte grassa presente nella coppa e all'olio effettivamente assorbito.

In questa ricetta il riferimento è la **coppa di maiale**, scelta perché rimane più morbida e saporita nella cottura lenta.

Per 1 porzione da circa 120–135 g di arrosto cotto:

- Carboidrati: circa ~~475-500~~ **5 g**
- Proteine: circa **27–33 g**
- Grassi: circa **39–48 g**

Questa ricetta appartiene a Keto senza rinunce

ed è stata creata da Keto Amica Oxi.

ketosenzarinunce.com