

## Voglia di beef?

### Bavetta di manzo Natura-Beef ai ferri (flank steak)



Non esistono solo i tagli di prima scelta! Tutte le parti di un animale Natura-Beef dovrebbero essere utilizzate, dal naso alla coda. Se preparati a regola d'arte, alcuni tagli speciali danno risultati altrettanto nobili quanto una bistecca o un filetto: provare per credere.



#### Ingredienti per 4 persone

- bavetta di manzo (*flank steak*) Natura-Beef, ca. 800g
- sale marino grosso
- olio d'oliva

(Foto: Jasmin Sprecher)

#### Preparazione

Togliere la carne dal frigorifero con qualche ora d'anticipo. Strofinarla con sale marino grosso e un po' di olio d'oliva. Attenzione: è meglio evitare la marinata, perché spesso brucia sulla griglia e lascia un sapore amaro.

A piacimento, immergere 20 minuti in acqua una manciata di trucioli di legno che serviranno per affumicare.

Preriscaldare il grill a 180-200 °C.

Gettare i trucioli di legno bagnati direttamente sulla brace. Se possibile, utilizzare una griglia in ghisa. La ghisa distribuisce meglio il calore: la carne sarà eccellente.

Rosolare la carne, preferibilmente in un unico pezzo, per circa 3 minuti da ogni lato. Togliere la carne dal fuoco, avvolgerla in un pezzo di carta da forno e lasciarla riposare 10 minuti.

Affettare la bavetta obliquamente rispetto alle fibre. Se è troppo al sangue, passare di nuovo brevemente le fette sulla griglia.

Servire con un contorno di verdure grigliate.