

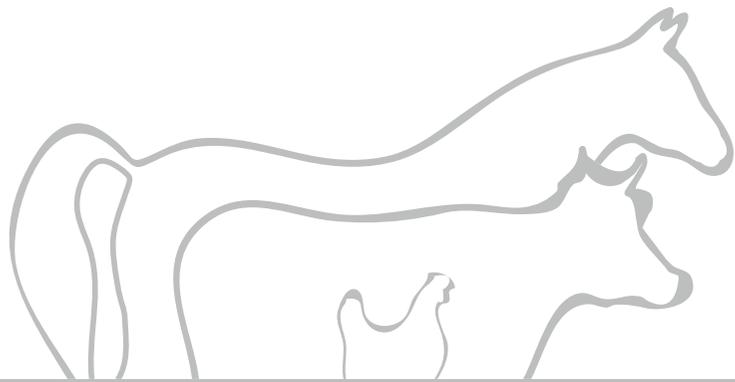


*Suggerimenti e consigli pratici
per una migliore preparazione
della carne equina*

SPEZZATINO ALLA VENETA

Dosi per 4 persone - 800 gr. di spezzatino di cavallo, 3 cipolle, pepe, cannella, chiodi di garofano, noce moscata, 3 foglie di alloro, concentrato di pomodoro, vino rosso, dado da cucina, 3 patate.

Preparazione (1 giorno) - Rosolare nel burro le cipolle in un tegame antiaderente. Mettere i pezzi della carne, rosolare con fuoco basso e coperchio. Dopo una mezz'ora circa, togliere il coperchio, alzare la fiamma, fare evaporare tutta l'acqua. Quando è tutto asciutto mettere: pepe, cannella, 4 chiodi di garofano, noce moscata, 2/3 foglie di alloro, un cucchiaino di conserva e rimescolare velocemente, poi ricoprire tutto con il vino rosso. Far bollire a fuoco lento per circa 2 ore. Il giorno dopo aggiungere se necessario un poco di vino e acqua, un dado, due o tre patate (quando sono cotte, schiacciatene una o due). Bollire ancora due ore. Preparate una buona polenta e....
BUON APPETITO!!



Ti sono piaciute le nostre ricette?
seguici su facebook
[@AnticaMacelleriaDegliEtruschi](#)

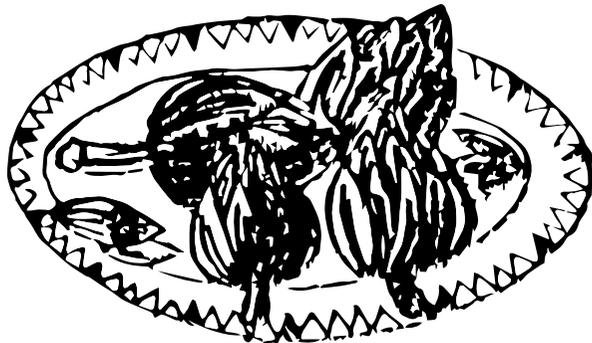
PUNTA DI CAVALLO CON CARCIOFI

Dosi per 4/6 persone - 800 gr di punta o pancia di cavallo aperta a tasca, 6 carciofi, 3 fette di pane in cassetta, 1 uovo, 50 ml di latte, 50 gr di parmigiano grattugiato, 150 ml di panna, 50 ml di vino bianco, 50 ml di brodo vegetale, 2 limoni, olio evo, 40 gr di burro, sale e pepe.

Preparazione - Pulite e tagliate a fettine sottili due carciofi. Lasciateli a bagno in acqua e limone per una mezz'ora, quindi sciacquateli e scolateli, dopodiché saltateli per qualche minuto in un tegame con un filo d'olio e un aglio. Spegnete il fuoco ed eliminate l'aglio. Private le fette di pane della crosta, ammorbidite la mollica nel latte, strizzatela e amalgamatela con i carciofi, l'uovo e il parmigiano, salate e pepate. Farcite la punta di cavallo aperta a tasca con il composto ottenuto, sovrapponetevi i lembi e legatela con lo spago da cucina o con degli stuzzicadenti. Rosolate uniformemente la carne in un tegame con un po' di olio. Mettetela in una teglia da forno e conditela con una noce di burro, il vino, salate, pepate e infornate in forno caldo statico a 190° C per circa 45 minuti, bagnandola di tanto in tanto con del brodo vegetale caldo. Nel frattempo pulite i rimanenti carciofi, tagliateli a spicchi e lasciateli a bagno in acqua e limone per 30 minuti. Scolateli e scottateli in acqua bollente salata e acidulata con il succo di un limone per circa 2 minuti. Mettete in un pentolino la panna e portatela quasi a ebollizione.

Aggiungete la panna e i carciofi alla punta di cavallo in forno e lasciate cuocere ancora per ulteriori 20 minuti.

Una volta cotta, sfornate la tasca ripiena ai carciofi e fatela freddare bene prima di slegarla e affettarla.



Così il prof. TICCA, ex dirigente dell' Istituto Nazionale della Nutrizione:
“Le carni equine sono, da un punto di vista nutrizionale, molto interessanti. Si tratta di una carne molto magra (contiene soltanto il 3% di grasso).

Ha poi un alto contenuto di proteine di elevato valore biologico.”

E ancora:

“Altra importante caratteristica della carne equina è quella non solo di avere una quantità di ferro elevata, ma di averla tutta utilizzabile. Per intendersi, anche le verdure contengono ferro, ma quello nella carne equina è presente in una forma chimica che lo rende utilizzabile dall' organismo umano in quantità elevate...”

“Altra considerazione è che si tratta di carni molto tenere e per particolare distribuzione di tessuto connettivo...”

(Nutrizionista Prof. G.TICCA, 1987)

“Il colore più scuro della carne equina sta a significare un maggior contenuto di ferro, un minerale prezioso nell' alimentazione, dato che serve a trasportare l'ossigeno nel sangue.”

(Emanuele Piccari - unione consumatori)

“...Considerazione importante merita il grasso: non solo è presente in quantità minima (1-2%), ma, in esso, prevalgono gli acidi grassi insaturi, ed in particolare, l'acido linoleico (15mg ogni 100 grammi). Risulta quindi bassissimo il contenuto di colesterolo, presente invece in quantità elevate nei grassi saturi del resto delle carni.

(Prof. Osvaldo Massi - Consiglio superiore della sanità)

Le altre carni non contengono zuccheri mentre la carne equina ne contiene il 2-3%. Questi carboidrati, o zuccheri, hanno un notevole potere energetico perché vengono assorbiti quasi integralmente dall' organismo, il quale li metabolizza trasformandoli in zuccheri essenziali.

Sono inoltre ben presenti calcio, fosforo e vitamine...

(Dall' Atlante delle carni)

CONOSCIAMO LE CARNI EQUINE

Il genere equino, a seconda della specie, viene suddiviso in: Cavallo, Asino e Mulo. E rispetto all'età in: Cavallo adulto, Puledro, Puledro da latte (fino a un anno) detto anche Lattone.

La carne di cavallo si presenta di colore rosso vivo mentre quella del puledro ha un aspetto roseo dovuto ad una alimentazione ancora latte. Dopo la macellazione l'equino viene diviso in due mezzene mediante un taglio longitudinale della colonna vertebrale e ogni mezzena è suddivisa in quarto posteriore e quarto anteriore con un taglio trasversale tra la 7ª e l'8ª costola.

La lavorazione delle carni equine non trova notevoli differenze rispetto a quella dei bovini ad eccezione del fatto che le prime devono essere ben mondate dal grasso e dai tessuti connettivi in modo tale che al taglio si presentino molto magre e con l'inserzione dei fasci muscolari nette e distinte.

Dai quarti si ricavano i tagli delle carni la cui denominazione varia da regione a regione e di cui nella pagina a fianco si può avere una descrizione più dettagliata.

COMPOSIZIONE DELLA CARNE EQUINA

I dati su indicati provengono da varie fonti: FAO, Istituto Nazionale della nutrizione.

Essendo la carne di cavallo ricca di ferro, a contatto con l'aria, tende ad assumere un colore più scuro.

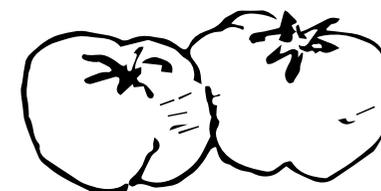
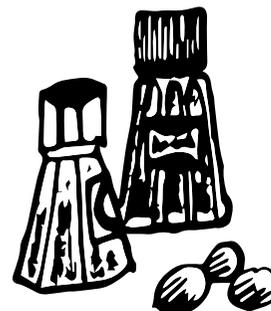
Valori riferiti a 100 gr. di carne

	Proteine	Grassi	Zuccheri	Calorie
CARNE EQUINA	22,00	2,55	0,80	122
CARNE BOVINA	16,9	21,00	-	220
CARNE SUINA	18,1	14,9	-	224
CARNE DI POLLO	20,2	11,0	-	185

GULASH (DI STINCO DI CAVALLO)

Dosi per 4 persone - 800 gr. di muscolo o stinco di cavallo, 400 gr. di cipolle affettate, 70 gr. di grasso fresco o lardo di maiale, 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro, brodo di carne, cumino, un pizzico di maggiorana, sale, paprika dolce o salata.

Preparazione - (3 ore circa). In una casseruola sciogliete il grasso di maiale tagliuzzato, mettete le cipolle e fatele appassire insieme ad un cucchiaino di paprika. Unite gli spezzatini di muscolo, rosolateli a fuoco vivace finché non si colorano. Aggiungete le altre spezie e due mestoli di brodo caldo e il pomodoro. Mettete il coperchio e cuocete a fuoco basso aggiungendo, di tanto in tanto, dell'altro brodo. Regolate di sale. 10 minuti prima di spegnere il fuoco, aggiungete altra polvere di paprika, passate il sugo al setaccio e servite con patate intere lessate e spellate. Se non desiderate un piatto eccessivamente piccante potete mettere un po' di paprika piccante e un po' di paprika dolce. La paprika serve anche per dare il colore rosso carico, caratteristico di questo piatto. E' ottimo servito accompagnato da un vino rosso.



TARTARA DI PULEDRO

Dosi per 4 persone - 500 gr. di filetto di puledro macinato, 2 limoni, mezza cucchiata di prezzemolo tritato, mezza cucchiata di capperi (meglio sotto sale) tritati, mezzo spicchio di aglio, una fettina di cipolla, 1 tuorlo d'uovo, 5 cucchiate di olio, 2 cucchiaini di worcestersauce, 2 cucchiaini di senape francese, pepe, sale.

Preparazione - Mettete in una terrina la carne di puledro sminuzzata al coltello, unite l'aglio e la cipolla tritati, i capperi e il prezzemolo, la worcestersauce e la senape. Salate, pepate, quindi aggiungetevi il rosso d'uovo e, a poco a poco, il succo di un limone. Ottenuto un impasto omogeneo, unitevi l'olio e mescolate di nuovo. Distribuite ogni porzione nei piatti contornando con fettine del limone rimasto.

POLPETTE

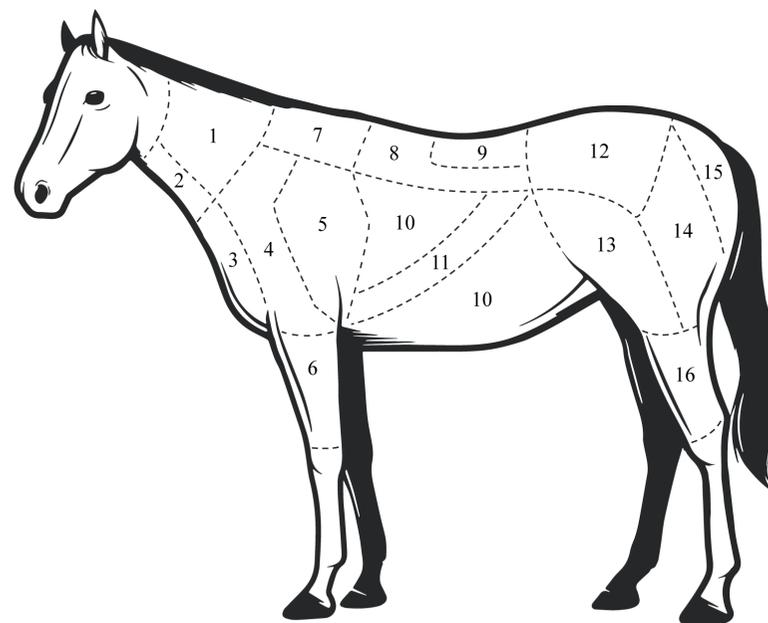
Dosi per 4/6 persone - 1 kg. di trito magro, 4 uova, 3 etti di ricotta, 6 fette biscottate bagnate nel latte, prezzemolo, aglio, 1 etto di parmigiano, buccia grattugiata di un limone e di un arancio, una mela grattugiata, sale, peperoncino, un goccio di vino bianco.

Preparazione - Unire gli ingredienti alla carne, lasciare insaporire per circa un'ora, preparare delle polpette che appiattirete leggermente, e cuocerle nell'olio ben caldo, o sulla piastra. Non dimenticate di sfumare col vino bianco. Il tempo di cottura dipende dalla grandezza delle polpette. Noi consigliamo un diametro di 5cm e una cottura a fuoco medio di 15/20 minuti.



TAGLI DEL CAVALLO

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 1. COLLO | 9. FILETTO |
| 2. GOLETTA | 10. PANCIA |
| 3. PUNTA o FIOCCO | 11. DIAFRAMMA |
| 4. FUSELLO DI SPALLA | 12. SCAMONE |
| 5. SPALLA o SPALOTTO | 13. NOCE |
| 6. MUSCOLO | 14. SOTTOFESA |
| 7. REALE | 15. MAGATELLO |
| 8. CONTROFILETTO | 16. MUSCOLO POST. |



Per Cominciare...

Noi consigliamo di marinarla, prima della cottura, nei seguenti modi:

MARINATURE

Marinatura Cotta - In abbondante burro o strutto si fanno soffriggere cipolle, carote, sedano e porri tagliati a fettine sottili; si aggiunge un bicchiere di aceto e un litro di vino rosso. Prima che alzi il bollire si aromatizza con un mazzetto composto di timo, maggiorana e basilico; si aggiungono spicchi di aglio e pepe in grani, qualche chiodo di garofano se piace e bacche di ginepro. Subito dopo l'ebollizione si sala leggermente e si travasa in un recipiente che non sia di metallo. Quando la marinata è completamente fredda vi si immerge la carne, che **va lasciata a bagno per 24h**, ben coperta e in luogo fresco.

Questa marinatura si usa specialmente per cucinare la carne in SALMI'.

Marinatura cruda - E' simile alla marinatura cotta, si usano gli stessi ingredienti con aggiunta di foglie di alloro e il rosmarino. Gli ingredienti non vanno bolliti. Si mette tutto in un recipiente non di metallo e vi si immerge la carne completamente per 24h.

Si usa per il brasato classico o nella preparazione della tipica "pastissada" Veneta.

Marinatura per carni arrosto - E' richiesto l'utilizzo del mortaio o in alternativa del frullatore. Si pestano finemente pepe, chiodi di garofano, sale, un rametto di rosmarino, alloro e qualche spicchio di aglio; si amalgama il tutto con mezzo bicchiere d'olio d'oliva buono e il succo di mezzo limone; con la pastella così ottenuta si spalma per bene il pezzo di carne soffregandolo fortemente e lo si lascia in questa specie di salamoia per almeno 24h, dopo di che è pronto per essere cucinato arrosto.

CONDIMENTI

Se la carne non viene cucinata nel modo più veloce, cioè ai ferri oppure soffritta in padella, ma si preferiscono ricette più elaborate, si può correggere il **caratteristico sapore dolciastro**, oltre che con i vari tipi di marinara, descritti sopra, anche con l'aggiunta di **spezie** come la noce moscata, pepe, chiodi di garofano, cannella; nello spezzatino, ad esempio si può aggiungere della paprica e ottenere il goulasch; si possono aromatizzare gli arrostiti con la buccia del limone o dell'arancia; si può sfumare la carne con vino bianco secco, oppure o brasarla con un buon vino rosso o insaporirla con un poco di aceto, foglie di alloro, origano, aglio e prezzemolo.

BRACIOLINE DI CAVALLO ALLA VISCONTEA

Dosi per 4 persone - 500 gr. di bracioline di cavallo, liberate dell'osso e del grasso, 3 cucchiaini di farina, 30 gr. di pancetta affumicata, 4 cucchiaini di olio, una carota, una cipolla, una costola di sedano, un spicchio di aglio, un filetto di acciuga dissalato, 2 cucchiaini di conserva di pomodoro, mezzo bicchiere di vino bianco secco, un bicchiere di brodo, foglie di basilico, pepe, sale.

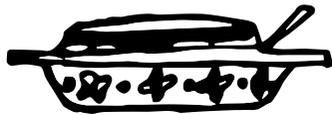
Preparazione - Battete bene le bracioline con lo spianacarne inumidito rendendole più sottili possibili, poi infarinatene da ambo le parti. Tritate finemente sul tagliere le verdure aromatiche (tranne le foglie di basilico) e l'aglio insieme al filetto di acciuga dissalato. Ponete al fuoco una padella e fate soffriggere dolcemente il trito con la pancetta affumicata tritata e l'olio: appena il tutto è bene imbiondito, disponetevi dentro le bracioline e lasciatele rosolare adagio sia da un lato che dall'altro; conditele poi con sale e pepe, quindi spruzzatele con il vino bianco secco, e quando quest'ultimo è evaporato, bagnatele con la conserva di pomodoro diluita con il brodo caldo. Rimescolate il sugo e completate adagio la cottura, aggiungendo, se necessario, ancora un poco di acqua calda e le foglie di basilico. Travasate poi le bracioline, bene ricoperte dalla salsetta, su un piatto di servizio preriscaldato e presentatele in tavola ben calde, guarnite il piatto con altre foglie di basilico.



GIRELLO DI PULEDRO IN SALSA TONNATA

Dosi per 6 persone - Prendete circa 800 gr. di girello di puledro, metterlo nell'apposita rete per rotoli e fatelo bollire coperto di acqua per un'ora e mezza circa, prima di immergerlo nell'acqua, farla bollire con un pezzetto di cipolla, sedano, carota, prezzemolo, una foglia di alloro e sale.

Preparazione - Dopo cotta lasciarla raffreddare, togliere la rete, tagliarla sottilmente e coprirla con la salsa di tonno così ottenuta: 100 gr. di tonno, due acciughe sott'olio, 1 rosso d'uovo sodo, 50 gr. di maionese, capperi; disfatele al setaccio oppure con il frullatore a immersione, aggiungendo olio e limone spremuto, in modo che la salsa sia ben sciolta. Per ultimo unite, sempre mescolando, dei capperi sminuzzati.



GIRELLO (O LOMBO) DI CAVALLO CON FUNGHI E PROSCIUTTO

Dosi per 4 persone - 4 fette di girello di cavallo dello spessore di circa 3 centimetri, 300 gr. di funghi freschi, 50 gr. di prosciutto crudo grasso, 20 gr. di burro, una manciatina di prezzemolo, un limone, poco brodo, poco vino bianco secco, olio, sale, pepe.

Preparazione - Pulire di funghi e tritarli con il prosciutto e il prezzemolo; fare soffriggere il trito in un tegame con qualche cucchiaio di olio, adagiarvi le fette di carne, farle dorare da una parte a calore vivo, quindi rivoltarle facendo in modo che una parte del trito vi rimanga aderente e farle rosolare dall'altra parte. Salarle, peparle, disporle su un piatto da portata e tenerle in caldo. Unire al sughetto di cottura qualche cucchiaio di brodo e altrettanto vino bianco, far ridurre a fuoco vivo, completare con il burro a pezzetti e con qualche goccia di succo di limone e versare la salsetta, ben calda, sulla carne.

SPAGHETTI GUSTOSI CON PEPERONI

Dosi per 4 persone - 250 g di polpa magra di cavallo tritata, 400 g di spaghetti, 1 peperone rosso, mezzo peperone verde, 4 pomodori maturi, una costola di sedano, uno spicchio di aglio, una foglia di alloro, 20 g di burro, 5 cucchiaini di olio, poco brodo, mezzo bicchiere di vino bianco secco, 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato, un pizzico di spezie varie, pepe, sale.

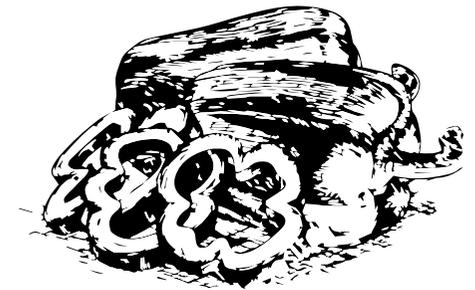
Preparazione - Ponete in un tegame di terracotta l'olio, la foglia di alloro, lo spicchio di aglio e fate soffriggere a calore moderato. Quando lo spicchio di aglio è imbrunito, estraetelo; aggiungete nel recipiente la carne di cavallo tritata, che avrete già insaporito con sale, pepe e un pizzico di spezie in polvere.

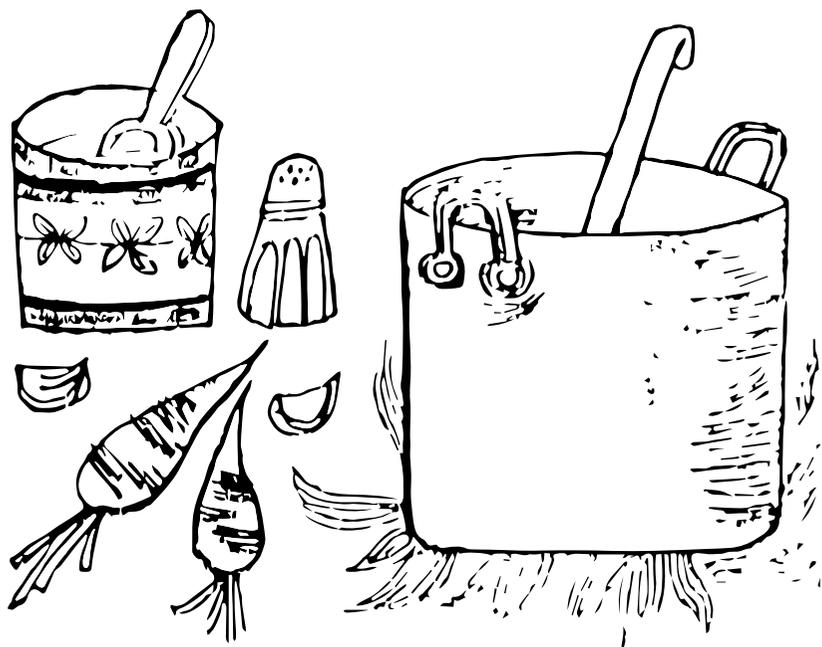
Rimescolatela bene e lasciatela rosolare a recipiente scoperto; dopo un quarto d'ora circa, bagnate il composto con il vino bianco, fatelo evaporare, quindi unitevi il sedano tritato, i pomodori pure tritati e i peperoni mondati e tagliati a corte listerelle. Rimescolate, coprite il tegame e continuate la cottura, a calore molto basso, per un'ora e mezzo abbondante, bagnando di tanto in tanto la preparazione con qualche cucchiaio di brodo caldo.

Fate lessare, a parte, gli spaghetti in abbondante acqua salata in ebollizione: appena saranno cotti al dente, sgocciolateli e conditeli in una terrina di servizio calda, con il ragù preparato.

Rimescolate bene, aggiungete qualche pezzetto di burro crudo, spolverizzate con il parmigiano grattugiato e servite subito in tavola.

Tagli consigliati - Per la preparazione di questo ragù si può utilizzare il muscolo (rif. fig. 6 o 16), la pancia (rif. fig. 10) o il fiocco (rif. fig. 3).





LESSO SAPORITO

Preparazione - Cuocere un pezzo di muscolo o collo nell'acqua con un pezzo di sedano, carota e cipolla. Con il brodo si fanno buone minestre e risotti. Quando la carne è cotta potete mangiarla calda oppure fredda. Fredda si condisce con sale, pepe, olio, aceto e cipolla tagliata sottile, Lasciare riposare un paio d'ore per insaporirla. Se vi fate dare dal vostro macellaio un pezzo di carne magra, potete lessarla, tagliarla fredda a fettina sottile, condirla con maionese o salsa verde oppure fare una buona salsa tonnata.



GIRELLO O LOMBO DI CAVALLO "EN BOITE"

Dosi per 4 persone - 4 fette di girello o lombo di cavallo dello spessore di circa 3 centimetri, 80 gr. di burro, un mazzetto legato composto di salvia, lauro e rosmarino, uno spicchio d'aglio, un limone, poca farina, salsa worcester, senape bruna, brandy, sale, pepe in grani.

Preparazione - Far sciogliere in un tegame di rame un pezzetto di burro, unire una manciata di pepe, l'aglio e il mazzetto aromatico; far soffriggere un poco, eliminare l'aglio e il mazzetto e farvi rosolare le fette di carne leggermente infarinate. Sgocciolare la carne in una fondina calda, salarla e copirla con un'altra fondina. Unire al fondo di cottura un poco di salsa worcester e di senape, mezzo decilitro di brandy e far ridurre a calore vivo, mescolando. Rimettere nel recipiente il filetto con il sugo formatosi nel piatto, farlo insaporire rapidamente, unire il rimanente burro (si consiglia di lasciarlo prima un poco ammorbidire) a pezzetti, spruzzare con un poco di succo di limone e servire.

ARROSTO DI CAVALLO ALLA TOSCANA

Dosi per 4 persone - 1 Kg. di carne di cavallo, 50 gr. di pancetta (tagliata a bastoncini larghi 1 cm e lunghi 3 cm), 60 gr. di strutto di maiale, 2 foglie di salvia, 2 spicchi di aglio, un rametto di rosmarino, qualche rametto di prezzemolo, 2 cucchiainate di brandy, qualche cucchiainata di brodo, pepe, sale.

Preparazione - Tritate molto finemente gli spicchi di aglio, le foglie di rosmarino, quelle di salvia e di prezzemolo. Unite a questo trito abbondante pepe nero macinato al momento, un pizzico di sale e rotolatevi dentro le asticcioline di pancetta. Con l'apposito utensile lardellate ora il pezzo di carne, infilando dentro ai profondi fori praticati, i pezzetti di pancetta ben cosparsi del trito aromatico. Legate con uno spaghino il pezzo di carne in modo da tenerlo bene in forma durante la cottura, poi fatelo rosolare a fuoco vivace in un tegame contenente strutto caldo. Quando sarà ben dorato in modo uniforme, spolverizzatelo con una presa di sale, poi spruzzatelo con il brandy e fatelo sfumare. Bagnate infine l'arrosto con qualche cucchiainata di brodo caldo e terminate lentamente la cottura fin quando la carne sarà tenera. Ponete allora l'arrosto sul tagliere, slegatelo, affettatelo e deponete le fette di carne su un piatto di servizio preriscaldato; fatevi quindi colare sopra un pochino di fondo caldo e servite subito in tavola.



RAGÙ ALLA PUGLIESE CON BRASCIOLE

Dosi per 6 persone - 1 kilo di carne di cavallo, tra cui rasciale o la pancetta affettati, qualche pezzo di stecche (ovvero la costola), qualche pezzo di nervetto e muscolo tagliato a cubi e un po' di lardo a pezzi, 100 g di pecorino pugliese o romano, 1 cipolla tagliata finemente e 1 spicchio d'aglio, qualche ramoscello di prezzemolo spezzettato, 10 cucchiainate d'olio extravergine buono, ½ bicchiere di vino rosso, sale e pepe a piacere.

Preparazione - Prendete le fettine di carne e disponetele una di fianco all'altra aperte. Sopra metteteci i pezzetti di lardo, il pecorino in scaglie, il prezzemolo tritato e l'aglio a pezzetti, poi arrotolate le fette e fermatele con gli stuzzicadenti o con dello spago da cucina. In una pentola dal fondo alto fate rosolare la cipolla con un po' d'olio. Quando si sarà dorata aggiungete le brasciole e l'altra carne e fatela insaporire a fuoco vivo. Poi versate il vino e fate sfumare il tutto per qualche minuto. Dopo di che, versate la salsa di pomodoro, e abbassate la fiamma al minimo. Salate, pepate, incoperchiate e cuocete a fuoco basso mescolando di tanto in tanto per un paio d'ore o anche di più, a piacere. Col sugo di questo ragù si condiscano orecchiette o altri tipi di pasta corta.



INVOLTINI DI CAVALLO AL POMODORO

Dosi per 4 persone - 8 fettine di polpa di cavallo (complessivamente circa 500 gr.), 300 gr. di polpa di manzo macinata, 100 gr. di salsiccia, 30 gr. di burro, 30 gr. di olio, un uovo, una cucchiata di emmental grattugiato, mezza cipolla, 400 gr. di pomodori pelati, qualche foglia di alloro, un bicchiere di vino bianco secco, una cucchiata di prezzemolo tritato, pepe, sale.

Preparazione - Battere bene con lo spianacarne le fette di cavallo. Mettere la carne di manzo macinata in una terrina, aggiungete il prezzemolo tritato, la salsiccia, condite con sale e pepe, unitevi l'uovo intero e l'emmental. Amalgamare bene il tutto, quindi riempite con questa farcia le fettine di carne, arrotolatele su se stesse e legatele con un filo bianco (oppure fissatele con uno stuzzicadenti).

Tritate finemente la cipolla, fatela rosolare in una teglia con il burro e l'olio su fuoco moderato, quindi adagiatevi gli involtini e fateli rosolare, rigirandoli spesso, in modo che prendano un bel colore uniforme; aggiungete allora le foglie di alloro e il vino bianco.

Appena il vino sarà evaporato, unitevi i pomodori pelati schiacciati con la forchetta. Continuate la cottura a fuoco lento per un'ora e un quarto circa.

Servite caldo con purè di patate e con polenta, oppure con delle cimette di cavolfiore lessate, passate al burro e insaporite con lo stesso sughetto degli involtini.



FILETTO DI CAVALLO AL VINO ROSSO

Dosi per 4 persone - 800 gr. di filetto, un peperoncino, mezzo bicchiere di vino rosso, 50 gr. di burro, una cucchiata di estratto di pomodoro, 4 crostoni di pane fritti nel burro, pepe, sale.

Preparazione - Tagliate quattro filetti senza batterli, passateli in una teglia contenente il burro fuso a fuoco dolce, fateli rosolare in modo uniforme tenendoli però leggermente al sangue, salateli e pepateli.

Aggiungete il peperoncino tagliato a pezzetti e il vino rosso. Continuate la cottura fino a che il vino è evaporato. Diluite la salsa di pomodoro in pochissima acqua tiepida, versatela sui filetti e appena la salsa si è ristretta servite ben calda la carne, adagiandola sui crostini di pane fritti nel burro.



STUFATO DI CAVALLO AGLI AROMI

Dosi per 4 persone - 800 gr. di carne di cavallo, 30 gr. di burro, 4 cucchiaini di olio, 100 gr. di crosta di pane sminuzzata, 3 carote, una cipolla, 3 costole di sedano, una manciata di prezzemolo, 2 chiodi di garofano, 1 litro di vino bianco 1/4 di litro di crema di latte, una cucchiainata di conserva di pomodoro, uno spicchio di aglio, un pizzico di cannella in polvere, pepe in grani, sale.

Preparazione - Battete la carne, ponetela in una terrina capace, una costola di sedano e una carota spezzettata, un pizzico abbondante di cannella in polvere, i chiodi di garofano, sale e due grani di pepe. Coprite il tutto con il vino bianco bollente, coperchiate il recipiente e ponetevi sopra un peso. Lasciate marinare la carne in luogo fresco per dodici ore, rivoltandola di tanto in tanto.

Il giorno seguente, estraete il pezzo di carne dal liquido, asciugatelo e adagiatelo in un tegame di terracotta in cui avrete fatto soffriggere con burro e l'olio il battuto preparato con la costola di sedano, la cipolla, lo spicchio di aglio, una carota e le foglie di prezzemolo. Lasciate ben rosolare la carne da ogni lato, quindi conditela con sale e pepe, poi bagnatela con il vino bianco della marinata filtrato; unitevi la crosta di pane sminuzzata, la panna liquida, la conserva di pomodoro ben stemperata e il prezzemolo tritato. Coprite il tegame e continuate la cottura, a calore moderato, per due ore e mezzo, fin quando cioè la carne sarà ben tenera e il sugo si sarà ristretto: togliete allora lo stufato dalla salsa, affettatelo, disponetelo su un piatto di servizio un pò fondo e tenetelo in caldo. Passate ora nel passaverdure la salsa, fatela nuovamente riscaldare, quindi versatela sopra le fette di stufato e servite subito.



INVOLTINI DI CAVALLO

Dosi per 4 persone - 8 fettine di polpa di cavallo (500 gr. in totale), 8 fettine sottili di pancetta affumicata, 2 cucchiaini di pecorino grattugiato, la mollica di un panino, 2 spicchi di aglio, poco aceto, una cucchiainata di prezzemolo finemente tritato, 4 cucchiaini di olio, 30 gr. di burro, una cipolla, 2 cucchiaini di conserva di pomodoro, un mestolo di brodo, un cucchiaino di fecola di patate, mezzo bicchiere di vino rosso, pepe, sale.

Preparazione - Tritate la mollica di pane, bagnata nell'aceto e strizzata, insieme agli spicchi di aglio: mischiatela in una scodella insieme al prezzemolo tritato e al pecorino grattugiato e completate il trito con un pò di pepe macinato al momento. Distribuite un pò di questo composto sopra le fettine di pancetta affumicata, a loro volta disposte una a una sulle fette di carne bene spianate. Avvolgete queste ultime su loro stesse e racchiudetene il ripieno con alcuni giri di filo da cucina.

Fate ora imbiondire la cipolla tritata finemente nell'olio e burro in un tegame, adagiate nel condimento caldo gli involtini e lasciateli rosolare in modo uniforme, quindi conditeli con il sale, alzate leggermente la fiamma, bagnateli con il vino rosso e lasciate che questo evapori completamente.

Aggiungetevi la conserva di pomodoro, rimescolatela e diluitela con il brodo caldo. Coprite il recipiente e continuate la cottura adagio per circa un ora; un quarto d'ora prima di spegnere il fuoco, amalgamate al sugo il cucchiaino di fecola di patate, ben stemperata a parte in una scodella con un pochino di brodo. Rimescolate, lasciate ben addensare la salsetta e poi versatela sugli involtini cotti e liberati del filo. Disponeteli infine su un piatto di servizio irrorandoli con il loro sughetto di cottura.



FILETTO DI CAVALLO ALL'AGLIO

Dosi per 4 persone - 500 gr. di filetto di cavallo tagliato a fettine non troppo sottili e ben liberato di rimanenze di grasso o parti cartilaginose, poca farina bianca, 30 gr. di burro, 2 cucchiaini di olio, 3 spicchi di aglio, un ciuffetto di prezzemolo, 5 gocce di salsa worcester, una cucchiainata di aceto, sale.

Preparazione - Pelate gli spicchi di aglio, pestateli nel mortaio insieme alla foglie di prezzemolo e a mezza noce di burro, unitevi un pizzico di sale e le gocce di worcestersauce. Riducete il miscuglio alla compattezza di una crema, quindi ponetelo in una scodellina.

Con il palmo della mano inumidita, premete ora ogni fetta di carne, poi infarinatela leggermente. Ponete su fuoco forte una padella, mettetevi dentro il burro rimasto e l'olio e, appena prima del punto di fumo, adagiatevi le fette di carne e fatele rapidamente rosolare da una parte e dall'altra.

Spalmatele subito con il burro composto preparato, rivoltatele ancora e spolverizzatele di sale. Spruzzatele con una cucchiainata di aceto e, appena quest'ultimo è evaporato, travasate le scaloppe su un piatto di servizio caldo, circondatele di purè di patate e presentatele in tavola.



INVOLTINI DI CAVALLO AI FUNGHI

Dosi per 4 persone - 8 fettine di polpa di cavallo (complessivamente 500 gr.), 8 fettine di pancetta, 30 gr. di funghi secchi, 50 gr. di burro, 4 cucchiaini di olio extravergine, mezzo bicchiere di salsa di pomodoro, un bicchiere di vino rosso, alcune foglie di salvia, sale.

Preparazione - Ammollare i funghi in acqua tiepida. Battete bene le fettine con lo spianacarne, mettere su ogni fettina una fetta di pancetta, qualche foglia di salvia e un pizzico di sale. Chiudete gli involtini con uno stuzzicadenti o con un filo di spago. Scaldate in una teglia l'olio e il burro, adagiatevi gli involtini e fatele rosolare da ogni parte in modo uniforme. Aggiungetevi i funghi ben lavati e strizzati dall'acqua, lasciateli insaporire nel condimento, quindi versatevi il vino rosso e, dopo che sarà evaporato, incorporatevi la salsa di pomodoro diluita in un pò di acqua tiepida (o, meglio, di brodo). Regolate di sale e fate cuocere per almeno un'ora. Servite caldo con purè di patate o polenta o pane casareccio per fare la scarpetta.



BISTECHE DI CAVALLO AL VINO ROSSO

Dose per 4 persone - Quattro bistecche di polpa di cavallo, mezz'etto di pancetta a fettine, una carota, una cipolla, un spicchio d'aglio, un bicchiere di buon vino rosso, poco brodo, 2 cucchiari d'olio, sale e pepe.

Preparazione - Tritate la pancetta con la carota, la cipolla e l'aglio, versare il trito in un tegame e farlo soffriggere con l'olio fino a quando risulta bene appassito (eventualmente aggiungere un poco di brodo). Mettere nel tegame la carne, farla rosolare da ambedue le parti per 5 minuti, salarla, peparla, bagnare con il vino, lasciarlo in parte evaporare, aggiungere mezzo bicchiere di brodo, coprire il recipiente e cuocere per circa tre quarti d'ora a fuoco molto moderato. Servite ben caldo.



OSSIBUCHI IN UMIDO

Dosi per 4 persone - Quattro ossibuchi di puledro, 100 gr. di burro, uno spicchio d'aglio, una carota piccola, una cipolla media, una costa di sedano, un limone piccolo (la scorza), due pomodori maturi, un bicchiere di vino bianco secco, un litro di brodo o acqua, farina bianca, 1 foglia di salvia, qualche ciuffo di prezzemolo, pepe, sale.

Preparazione - Pelare i pomodori (metterli un secondo in acqua bollente e poi in acqua fredda per pelarli più facilmente) e schiacciarli o in alternativa usare i pelati in barattolo; tritare la cipolla, la carota e il sedano; salare leggermente, pepare e infarinare gli ossibuchi; preparare la scorza del limone grattuggiandone la buccia. Mettere in un tegame cinquanta grammi di burro e il trito per il soffritto; fare rosolare leggermente un paio di minuti a fiamma moderata e aggiungere la metà della scorza di limone; sistemare i quattro ossibuchi infarinati nel tegame e farli rosolare dalle due parti per qualche minuto; sfumare con il vino bianco e unire i pomodori schiacciati; coprire il tegame con il coperchio e cuocere a calore moderato un'ora; se necessario, aggiungere del brodo durante la cottura. Quando manca un quarto d'ora aggiungere la foglia di salvia e mescolare il sughetto. Intanto a parte preparare un trito con aglio, prezzemolo e la scorza di limone rimasta. A cottura ultimata togliere il tegame con gli ossibuchi dal fuoco e aggiungere l'altra metà del burro e la gremolata appena preparata.



FONDUE BOURGUIGNONNE

Dosi per 4 persone - Prendete 500 gr. di polpa magra snervata di cavallo, tipo girello, tagliata a dadi. Nell'apposita casseruola di rame mettete abbondante olio di semi e fatelo scaldare, unitevi a piacere un rametto di timo, una foglia di alloro mantenendolo sempre in ebollizione.

Con le apposite forchettine, prendete un tocchetto di carne, immergetelo nell'olio e quando sarà cotto intingetelo in una delle salse preparate a parte. Ricordati che la cottura dipende dallo spessore della carne e dalla temperatura dell'olio.

Esempio di alcune salse:



SALSA ALL'AGLIO - Pestate a poltiglia in un mortaio una testa d'aglio (circa 20-25 gr.) poi unitevi un tuorlo d'uovo crudo e un pizzico di sale. Mescolando continuamente con un cucchiaino di legno, versatevi poco alla volta circa 3 dl. di olio (come se preparaste una comune maionese) e il succo di un limone a gocce.

SALSA ANDALUSA - Arrostito un peperone al forno o sulla fiamma, privatelo della pelle, tagliatelo a dadini e passatelo in una padella con un poco di olio e un pizzico di sale e lasciatelo raffreddare. In una tazza diluite la maionese con 1/4 del suo peso di salsa di pomodoro passata al setaccio, ristretta e fredda. Potrete anche usare la salsa di pomodoro Ketchup. Infine unite i dadini alla salsa e aggiungete peperoncino a piacere.

SALSA KISHAIL - In una terrina mescolate 130 gr. circa di formaggio fresco tipo ricotta, sale, un trito di sedano, pepe, olio, aceto in quantità sufficiente ad ottenere una consistenza abbastanza scorrevole. Unitevi un mazzetto di rapanello tagliati sottilmente e tenete la salsetta in frigorifero per 24 ore prima di servirla.

SALSA GUACAMOLE - Sbucciare l'avocado, tagliate a metà per il lungo, togliere il nocciolo e raschiare la polpa dalla pelle. Tagliare a metà e spremere il lime. Lavare il coriandolo e tritare finemente le foglie. Mettere l'avocado, pochissima cipolla e un pizzico di peperoncino in un frullatore con il succo di lime e il coriandolo e creare un composto omogeneo. Salare e pepare a piacere.

BISTECHE DI CAVALLO CON SALSA SAPORITA

Dosi per 4 persone - 4 bistecche di cavallo del peso di 150 gr. l'una, 2 cucchiainate di salsa di pomodoro, una cucchiainata scarsa di capperi, cipolla, olio, una cucchiainata di aceto bianco, pepe, sale.

Preparazione - Tritate finemente la cipolla, mettete il ricavato in una piccola teglia con tre cucchiainate di olio, ponete il recipiente su fuoco moderato, fate imbiondire la cipolla senza però farla rosolare, versatevi la salsa di pomodoro diluita in un pò d'acqua tiepida e mescolate continuamente.

Quando la salsa comincerà ad ispessirsi unite i capperi tritati, salate e pepate, versate l'aceto bianco e continuate l'ebollizione per qualche minuto, poi tenetela in caldo. Battete bene le bistecche di cavallo con lo spianacarne, passatele in un piatto con olio, sale e pepe. Preparate la graticola ben calda e adagiatevi le bistecche facendole cuocere da ambedue le parti, tenendole però al sangue in modo che risultino più tenere e nutrienti.

Servite le bistecche con la salsa.

