

---

## Bistecca di sottofiletto con erbette

**Autore:** Max Fattorini

**Fonte:** Web

**L'effetto del barbecue ma con la piastra elettrica grazie un'ottima marinatura della carne con miele, salsa di soia e acciuga. Dal blog [La piccola casa](#)**

Adoro la carne fatta alla griglia su di un bel barbecue, il problema è che nella casa nuova non posso accendere fuochi sul terrazzo altrimenti mi troverei subito i vicini e dirimpettai in casa, io gli offrirei volentieri una bistecca... ma credo che loro non sarebbero contenti lo stesso...., non volendo però rinunciare ai piatti sul bbq ho quindi optato per un griglia elettrica, non è certo lo stesso caso, ma vi assicuro che se si fa la marinata giusta e si cuoce con un po' di attenzione si ottiene un ottimo risultato lo stesso. La ricetta che propongo oggi la preparo molto spesso, il risultato è quello di bistecche che sembrano davvero cotte alla brace, il tutto è dovuto in parte alla reazione di Maillard che avviene sulla superficie della carne (in questo caso) quando portata velocemente a temperature intorno ai 140 / 180 gradi, reazione che avviene tra gli zuccheri (aggiungo sempre un po' di miele sia per dar consistenza alla marinata sia proprio per contribuire alla reazione) e gli amminoacidi delle proteine creando dei composti (molecole) responsabili del classico odore e gusto dei vari cibi cotti "alla brace" e dal caratteristico colore bruno della carne cotta sul fuoco, ne ho già parlato varie volte in merito in molte altre mie ricette ma se volete una spiegazione ben più approfondita e chiara vi consiglio [questo articolo dell'ottimo Bressanini](#); il gusto però è dovuto anche alla composizione della miscela della marinata, in particolare grazie alla salsa di soia che apporta una nota tostata oltre che il salato. L'idea di usare la salsa di soia insieme alle acciughe e al miele mi è venuta in mente parecchi anni fa, mi trovavo in trasferta in quel di Pittsburgh e visitando un emporio locale ho trovato una boccetta di "gusto affumicato" per bistecche, incuriosito la acquistai e ritornato in Italia la provai immediatamente. La carne prendeva realmente il sapore e il profumo di affumicato. Guardando gli ingredienti, notai che quelli principali erano proprio salsa di soia, miele e acciughe. Da quel momento ho fatto vari esperimenti sino ad arrivare alle dosi indicate nella mia ricetta, sono quelle che secondo me, contribuiscono maggiormente al risultato che vi assicuro è ottimo! Provatela e vedete che vi darà ottime soddisfazioni! In particolare io poi aggiungo anche un po' di succo di lime ed erbette che arricchiscono in maniera perfetta il sapore del piatto! La carne poi se cotta alle giuste temperature risulta morbida e si scioglie davvero in bocca. Ecco quindi come preparare questo ottimo barbecue casalingo senza fiamme: **Ingredienti per due persone:** due bistecche di sotto filetto di circa 300 g ognuna per la marinata: olio extra vergine di oliva vino rosso secco un cucchiaino di miele succo di mezzo lime due acciughe sott'olio salsa di soia erbette varie (menta, basilico, santoreggia, dragoncello, prezzemolo) Preparare la marinata versando in una ciotola alcuni cucchiaini d'olio di oliva, un po' di vino rosso secco, due cucchiaini di salsa di soia, le due acciughe sott'olio facendole a pezzetti, un cucchiaino di miele, le erbette e il succo di mezzo lime, mescolare per bene, quindi aggiungere le fette di carne, far bene bagnare con la marinata e lasciar riposare per almeno un'ora. Passato il tempo accendere la griglia elettrica e quando a temperatura sistemarci sopra le due fette di carne, durante la cottura spennellare di marinata la carne aiutandosi con un pennello da cucina (vedi foto sopra). Cuocere in base all'altezza delle fette, nel mio caso una decina di minuti, oppure verificare con un termometro quando al centro dell'interno della fetta di carne si saranno raggiunti i 55 / 58 gradi. Servire al centro del piatto aggiungendo alcuni ciuffetti di erbette per decorazione e a piacere un po' di grani di sale grosso integrale affumicato. Buon appetito a tutti e tutte. Dal blog [La piccola casa](#)