

FEGATO alla VENEZIANA

Revisione di una gustosa
Ricetta Storica

Preparazione: 30 minuti

Precottura cipolle: 60-65 minuti

Cottura complessiva: 90 minuti

		dosi per 2 persone	dosi per 4 persone
COTTURA FEGATO			
Attrezzatura in cucina		Padella Ø 20	Padella Ø 24
Fegato di vitello	g	400	800
Farina			
Olio extra vergine di oliva			
COTTURA CIPOLLE			
Attrezzatura in cucina		Tegame Ø 28	Tegame Ø 32
Cipolle bionde (sceglietele di misura omogenea)	g	600	1200
Acqua calda	ml	100	200
Vino rosso <u>cotto</u>	ml	200	400
Chiodi di Garofano	n.	1 chiodi	2 chiodi
Olio extra vergine di oliva			
Sale			

PREPARAZIONE

- Tagliate a straccetti (*piccole fettine*) il fegato, dopo averlo mondato dalle nervature bianche.
- Tagliate le cipolle a rondelle fini (*spessore 3-4 millimetri*), poi dividete ad una ad una le rondelle (*non spaventatevi se il volume sembra molto grande, perché cuocendo diminuiranno moltissimo*).
- Mettete in uno o più grilletti le rondelle, versate un filo d'olio e mescolate con le mani in modo che le rondelle siano ben unte.

COTTURA DELLE CIPOLLE (deve essere fatta prima del fegato - attenzione: le cipolle non devono arrostitire)

- Oliate il tegame, mettete le rondelle e iniziate a cuocere per 15 minuti a fuoco basso con il coperchio, girando di tanto in tanto da sotto in su con due cucchiai di legno in modo che la cottura sia uniforme.
- Aggiungete l'acqua calda e continuate a cuocere a fuoco basso con il coperchio per circa 15-20 minuti (*comunque fino a che le cipolle non sono ammorbidite e cominciano ad appassire*) mescolando di tanto in tanto.
- Aggiungete il vino rosso e il chiodo di garofano e continuate la cottura con il coperchio a fuoco lento fino a che le cipolle non sono tutte cotte ben morbide e il vino è tutto evaporato (*se necessario aggiungete qualche cucchiaio di acqua calda, perché le cipolle non devono assolutamente arrostitire*). A cottura ultimata regolate il sale e mantenete in caldo con il coperchio.

COTTURA DEL FEGATO (cuocere poca quantità di fegato per volta, solo quando le cipolle sono già cotte)

- Mettete un filo d'olio nella padella, fatelo riscaldare, infarinare ad uno ad uno gli straccetti di fegato e tuffateli nella padella senza sovrapporli, cuocendoli per 3 minuti senza salare, rigirandoli spesso con la paletta perché non attacchino.
- A cottura ultimata versate il fegato con il suo condimento nel tegame delle cipolle, mescolate in modo che le cipolle ricoprano il fegato, poi pulite con un panno carta la padella per asportare i residui della precedente frittura e ripetete l'operazione fino a che non avrete cotto tutto il fegato.
- Rimettete sul fuoco basso il tegame con cipolle e fegato e riscaldate, sempre mescolando, per 5 minuti, poi servite in tavola.

Suggerimenti & Consigli

- Servite in tavola accompagnando con pane abbrustolito o polenta appena sfornata o fette abbrustolite.
- È un piatto unico, va preparato con pazienza e senza "fretta" ma vedrete che risulterà un capolavoro.

Intolleranza alle Fonti di Glutine
Usare il Panpesto di riso in sostituzione della farina

Intolleranza al Latte e Formaggi
NESSUN PROBLEMA