

Terrina di coda di bue

La versione leggera di un classico brasato invernale.

Ingredienti per 10–15 persone

1,0–1,2 kg	coda di bue	a pezzi grossi lavare, asciugare, salare e pepare
2	cipolle	pulire cipolle, porro e sedano
1	porro piccolo	e tagliare a dadini di 1,5 cm
½	sedano rapa	
4 cucchiaini	olio d'oliva	farvi appassire dolcemente le verdure
2	foglie di alloro fresche	
3 rametti	timo	
10	grani di pepe	aggiungere le spezie,
1 dl	vino bianco	sfumare e salare le verdure.
		Disporre le verdure come letto sul fondo di una casseruola o di una pirofila con coperchio e adagiarvi sopra la carne cruda.
Circa 7,5 dl	brodo leggero	aggiungere e chiudere bene con il coperchio. Cuocere 30 minuti a 180 gradi, poi a 160 gradi per circa 3 ore e mezza, finché la carne è tenera. Controllare di tanto in tanto ed eventualmente aggiungere acqua.

Togliere la carne dalla casseruola, staccarla dalle ossa e sfilacciarla. Tagliare finemente le parti cartilaginose.

Foderare con pellicola trasparente lo stampo scelto, da plumcake o simile: con una goccia d'olio sul fondo la pellicola «aderisce» meglio. Disporvi la carne nel senso della lunghezza.

Passare il fondo di cottura al colino, premendo bene le verdure. Farlo ridurre un po' e lasciarlo raffreddare, in modo da poterlo sgrassare. Quindi riscaldarlo, aromatizzarlo con 2–3 cucchiaini di porto secco, aggiustare di sapore e versarlo sulla carne. Lasciare rassodare in frigorifero per una notte.

Per servire, tagliare a fette.

Si accompagna bene con una salsa allo yogurt e senape e un po' d'insalata.



IL CONSIGLIO DI VERONICA

Si può congelare in piccole porzioni: così avrete in un attimo un antipasto d'effetto o una cena estiva fredda.