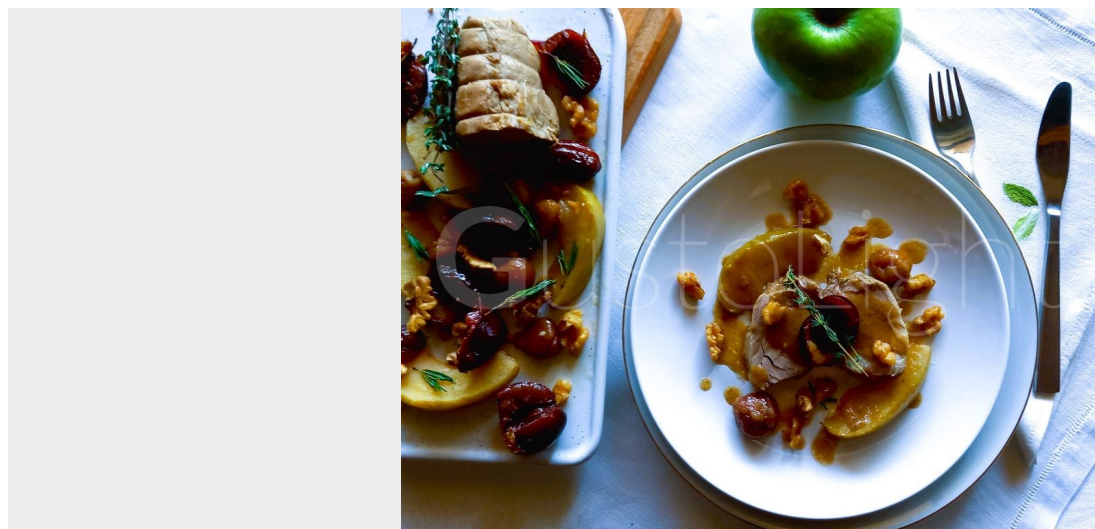




FILETTO DI MAIALE LIGHT MELE E CASTAGNE

Posted on 5 Dicembre 2023 by B.B



Note

Le susine hanno una stagionalità breve.
Possono essere sostituite dall'uva nera o rosa

Ingredienti

ARROSTO

- 1Kg Filetto di maiale
- Mazzetto aromatico : Timo e Rosmarino
- 1 Cucchiaino di bacche di Ginepro
- Qb Noce Moscata
- Qb Sale grosso
- Qb Pepe nero macinato
- 1 Bicchiere vino bianco
- 1 Cucchiaino Olio E V O **fine cottura**
- [Brodo vegetale](#)
- 3 Cucchiaini farina di mandorle
- 1 Arancia Spremuta



CONDIMENTO

- g 300 Castagne **precotte al naturale** (vapore o bollite)
- 4 Mele verdi
- 10 Noci
- 200 g Prugne Stanley (**se stagione**)
- 200 g Uva Rossa (**In alternativa alle prugne**)
- 1 Chiodo di garofano
- Qb Cannella
- 1/2 Bicchiera di vino bianco
- 1/2 Tazzina di Cognac
- Timo
- Scorza di Arancia **Edibile Bio**
- 1 limone

Cosa mi serve

CASSERUOLA ANTIADERENTE

Procedimento

COTTURA ARROSTO

- Legare il filetto come un arrosto classico
- Metterlo nella pirofila e farlo sigillare su tutti i lati velocemente
- Sfumare con il vino
- Aggiungere Timo, Rosmarino e bacche di Ginepro
- Appena evapora l'alcol evapora aggiungere il brodo, coprire fino a metà pirofila
- Aggiustare di pepe e sale
- Lasciare cuocere a fiamma dolce per 1 ora circa
- Se serve durante la cottura aggiungere un po' di brodo
- A fine cottura spegnere il fuoco e lasciare riposare l'arrosto coperto
- Far raffreddare e poi tagliare a fette

Mentre l'arrosto cuoce mi dedico alla preparazione del condimento di contorno

CONDIMENTO DI CONTORNO

- Lavare le mele, eliminare il torsolo e tagliare a fette spesse
- Mettere la mela a fette in acqua e limone
- Snocciolare le prugne e tagliarle a metà
- Risciacquare le castagne precotte
- Mettere tutta la frutta in una pirofila antiaderente e farla appassire con il vino bianco
- Appena l'alcol evapora aggiungere aromi e odori: scorza di arancia, cannella, timo, chiodo di garofano
- Aggiungere l'arancia spremuta, salare e pepare
- Lasciare cuocere 5 minuti e se serve allungare con un po' di acqua
- A fine cottura aggiungere anche le noci e un filo di olio



- Prima di spegnere il fuoco Innaffiare con il cognac lasciar evaporare l'alcol, poi spegnere e coprire

SERVIRE

- Scaldare per qualche minuto l'arrosto precedentemente affettato
- Spegner e passare al setaccio il sughino dell'arrosto
- Ripassarlo nella padella di cottura con del brodo, l'olio e la farina di mandorle per farlo addensare
- Impiattare la carne accompagnata dalla frutta
- Condire con generosa dose di sughino d'arrosto

Buon Appetito!



FILETTO DI MAIALE LIGHT MELE E CASTAGNE

Il Filetto di maiale Light mele e castagne è la mia versione leggera di un secondo piatto della cucina della tradizione delle regioni Italiane del nord. L'arrosto di maiale con le mele è un piatto tipico dei paesi nordici, probabilmente questa ricetta potrebbe risalire al periodo storico che vede alcune regioni Italiane sotto il dominio dell'Impero Austro Ungarico.

UN PO DI STORIA

La dominazione Austro Ungarica ha coinvolto parte della Lombardia, Veneto, Friuli Venezia Giulia e Trentino Alto Adige.

L'incontro tra le differenti culture ha generato una fusione socio culturale che ha dato vita a contaminazioni che si sono palesate a diversi livelli del tessuto sociale. Anche le abitudini gastronomiche di conseguenza ne hanno subito gli influssi attraverso l'utilizzo di ingredienti e accostamenti inusuali, divenuti poi tipici del territorio.

Ricostruzione probabilmente plausibile per quanto riguarda la nostra ricetta, che pare abbia origini ben più antiche, per quanto geograficamente compatibili con il territorio germanico.

Le prime testimonianze dell'abbinamento tra carne e mele risalgono al Medioevo, quando la cucina germanica influenzò quella italiana con l'uso di spezie, frutta secca e frutta fresca.

PERCHE' PROPRIO LE MELE

Le mele erano un frutto molto diffuso e apprezzato, sia per il suo sapore che per le sue proprietà nutritive e terapeutiche. Venivano usate per preparare dolci, conserve, sidro e anche per accompagnare la carne, soprattutto quella di maiale, che era l'alimento più consumato dalle classi popolari.

Abitudine ancora oggi presente sulle tavole di alcune delle nostre regioni che vede protagonista di questo abbinamento soprattutto la carne di maiale, il tacchino e la selvaggina.

L'arrosto di maiale con le mele, è un piatto ricco e saporito che può essere servito come secondo o come piatto unico se accompagnato da polenta o pure di patate

COME SI PREPARA L'ARROSTO CON LE MELE

L'arrosto con le mele è un piatto che si presta a diverse interpretazioni. La ricetta base prevede l'utilizzo di mele selvatiche, si possono però utilizzare anche altre varietà. E' preferibile prediligere mele dal gusto più pungente, soprattutto se accompagnate da altri frutti come castagne o prugne che sono più dolci.

E' possibile aggiungere alla salsa altri ingredienti come cipolle, funghi o zucca.

Questo piatto, gustosissimo e molto nutriente, perfetto per un'occasione speciale. Garantisce un effetto scenico che lascerà i vostri ospiti piacevolmente stupiti. Se accompagnato da polenta o pure sarà ancora più buono. Con questa ricetta il successo è garantito.

La ricetta dell'arrosto di mele è un piatto che racconta la storia e la cultura di un territorio, si è tramandata nel tempo con poche variazioni, mantenendo la sua semplicità e la sua eleganza. Il taglio di carne più adatto è l'arista di maiale, ho deciso di proporre una alternativa utilizzando il filetto di suino, di facile gestione, molto gustosa e decisamente morbidissima.

L'arrosto di mele è un piatto che si identifica perfettamente con la stagione autunnale, ricetta semplice che conquista il palato con eleganza, semplicità e decisamente poca spesa.

Leggi anche [filetto di maiale al forno light](#)
[Castagne super food d'autunno](#)



Rollè di tacchino con castagne light

Grazie per la vostra lettura.
vi aspetto qui con nuove Ricette Gustosamente Light

Buona Tavole e Buon Gusto a tutti!