



GENOVESE RICETTA LIGHT

Posted on 3 Dicembre 2023 by B.B



Note

RAPPORTO TRA CARNE E CIPOLLA

Il minimo consigliato è 1 Kg di cipolla per Kg di carne, io utilizzo minimo il doppio : 2 x 1

Questo permette di ottenere una salsa densa, cremosa e abbondante e sufficiente per condire sia la carne che la pasta.

Ingredienti

RICETTA

- g 600 Lonza Suino magra
- g 400 Fesa Manzo
- 1/2 bicchiere di [brodo vegetale](#)
- 1 bicchiere Vino Bianco
- Kg 3 Cipolle Ramate
- 1 Carota
- Bouquet odori: Rosmarino Timo
- Qb Pepe Nero
- Qb sale
- 1 cucchiaio Olio Extra Vergine Oliva

Cosa mi serve



PIROFILA ANTIADERENTE – CAPIENTE

Procedimento

PREPARAZIONE

- Pulire la carota e le cipolle
- Tagliare le cipolle a fette sottili
- Scottare la carne su tutti i lati e sfumare con il vino bianco
- Aggiungere gli odori e le carote tagliate a pezzi grossi
- Appena il vino inizia ad evaporare aggiungere la dose di brodo
- Coprire la carne con tutte le cipolle e coprire
- Portare a bollore poi abbassare la fiamma al minimo
- Appena le cipolle iniziano ad appassire e inizieranno a rilasciare la loro acqua girare la carne
- Aggiustare di sale e pepe
- Coprire e lasciare cuocere per almeno 3 ore a fuoco molto dolce
- Una volta cotta spegnere il fuoco ed eliminare il bouquet degli odori
- Recuperare le carote, schiacciarle e rimettere la polpa nella pirofila e rimescolare
- Aggiungere l'olio a crudo
- Lasciare riposare nella pirofila di cottura coperta

Capiremo che la Genovese è cotta dalla morbidezza della carne che tenderà a sfaldarsi e dalla salsa che sarà cremosa, densa con un colore ambrato intenso

Trascorso il tempo di riposo possiamo gustarla, il consiglio per una resa ancora migliore è di mangiarla il giorno seguente. Lasciandola in frigorifero fino al momento del pranzo

- Tagliare la carne da fredda e poi riscaldarla con la salsa
- Servire su piatto di portata tutte le fette di carne ricoperte dalla salsa
- Tenere da parte metà della salsa per condire la pasta



GENOVESE RICETTA LIGHT

La genovese ricetta light è la mia versione del classico dei classici della cucina partenopea : La Genovese! Non ha bisogno di presentazioni, bastano il profumo avvolgente e l'aspetto vellutato per capire che ci troviamo di fronte a un capolavoro. Poi una volta assaggiata...mai più senza.

Questo piatto è assolutamente fra i miei preferiti, una delle mie ricette della memoria. Per me significa Natale, domenica, cuginetti ma soprattutto i pranzi a casa di zia Lucia. Cuoca inarrivabile, la sua genovese : una poesia!

La mia versione Light è stata sottratta ad alcuni passaggi, come il soffritto. La carne è molto magra, saporita e morbidissima.

Questa versione light è perfetta se avete ospiti, vi farà fare un figurone.

La Genovese è una ricetta della tradizione napoletana che si tramanda di generazione in generazione. E come da tradizione ogni famiglia napoletana ha i suoi segreti per una riuscita perfetta.

Un piatto ricco di gusto e nutrimento, a base di cipolle e carne. La sua particolarità è quella di essere una preparazione dove è la cipolla ad essere accompagnata dalla carne e non il contrario. E' la cipolla la protagonista assoluta e indiscussa.

Si tratta di un ragù bianco alle cipolle, che viene cotto lentamente fino a diventare una salsa cremosa e aromatica, ideale per accompagnare la pasta, solitamente Candele, Ziti o Paccheri.

La genovese è una specialità della tradizione gastronomica partenopea, nata dalla fusione di contaminazioni commerciali. Infatti il nome genovese non indica una provenienza geografica, ma un'origine storica, legata alle relazioni commerciali e culturali tra Napoli e Genova

Storia e Origini

Il nome genovese non ha nulla a che fare con la città di Genova. Si pensa infatti che questa ricetta sia stata portata a Napoli dai mercanti genovesi nel XV secolo, quando la città era un importante porto commerciale.

La prima testimonianza scritta della genovese risale al XIV secolo, quando il poeta napoletano Giovanni Cavalcanti la menzionò in una delle sue opere. Egli descrisse la preparazione di una salsa di cipolle e carne, che veniva fatta bollire a lungo in una pentola di rame, e che serviva per condire la pasta o il riso.

La ricetta si diffuse rapidamente tra le famiglie nobili e borghesi di Napoli, che la preparavano in occasioni speciali, come festività e pranzi domenicali.

Come si prepara la Genovese

Questa ricetta, esattamente come tutte le lunghe cotture, richiede tempo e pazienza pertanto possiamo definirla un vero e proprio atto d'amore. E' un piatto povero che vede l'utilizzo di tagli di carni povere e delle cipolle che sono assieme alle patate gli ortaggi più economici e di facile reperibilità.

Per prepararla, si usano pochi ingredienti: carne di manzo, cipolle bianche, olio extravergine di oliva, sale, pepe, vino bianco, brodo e foglie di alloro. Si lascia cuocere per almeno tre ore, fino a quando la carne si stacca dall'osso e le cipolle diventano una crema. Si regola di sale e pepe e si serve la salsa sulla pasta, spolverando con parmigiano grattugiato.

La carne viene servita come secondo piatto, accompagnata dalla salsa di cipolle e da un contorno di verdure o dal celebre gâteau di patate.



Questa è una preparazione che richiede tempo e pazienza ma che regala un risultato eccezionale, capace di conquistare il palato di chi la assaggia. È una delle espressioni più autentiche e rappresentative della tradizione gastronomica napoletana. Una ricetta semplice e raffinata al tempo stesso.

Espressione di gusto e cultura, esattamente come la bella Partenope!

Grazie per la visita, ci vediamo in cucina.

Vi aspetto con nuove ricette gustosamente Light

Buona tavola e buon gusto a voi!

Leggi anche [Paccheri alla Genovese](#)

Leggi anche [Friggione](#)