



La Bistecca

I diversi gradi di cottura

Ogni tipologia di carne possiede una propria soglia di temperatura interna, oltrepassata la quale tutte le sue proteine possono definirsi completamente coagulate, ovvero cotte. Per la maggior parte di queste consideriamo un unico valore, in quanto accettiamo come unico grado di cottura possibile il “ben cotto”. Il caso della bistecca fa però eccezione perchè è uno dei pochi alimenti sulla cui cottura esprimiamo le nostre preferenze associate a diversi gradi di cottura possibili. Più nello specifico la scala dei gradi di cottura comunemente considerata come riferimento è quella americana



Grado di Cottura	Temperatura
Rare	50°C
Medium-Rare	54°C
Medium	58°C
Medium-Well	62°C
Well Done	66°C

Lo strumento ideale per determinare in modo il grado di cottura di una bistecca è il termometro a matita per alimenti. In assenza di questo è però possibile in maniera empirica rilevare il grado di cottura della bistecca attraverso la comparazione della consistenza della carne con quella del muscolo Tenare della mano, in relazione alla diversa sollecitazione conseguente alla congiunzione del pollice con le altre dita.



Ready, Steady, Grill!

