

Le braciole alla messinese



di LUCA GUASTINI –

VITERBO – Le braciole alla messinese sono una ricetta tipica siciliana. Si tratta di semplici fettine di carne farcite arrotolate come fossero degli involtini, poi infilati negli spiedini e cotte semplicemente alla brace o in padella. Il risultato è una carne tenera e gustosa con un cuore filante.

Ingredienti

300 g di fettine di vitello sottili

100 g di provolone

100 g di pangrattato

50 g di pecorino prezzemolo tritato

sale

pepe

olio d'oliva

uno spicchio d'aglio

Procedimento

Per prima cosa preparare un trito di prezzemolo e aglio aggiungere il pangrattato un pochino di Sale e Pepe. Prendere ora le fettine che dovranno essere abbastanza sottili, piuttosto piccole e regolari, ungerle leggermente con olio d'oliva e passarle nella panatura preparata, panando entrambi i lati. Prendere ora una fettina per volta porre ad una estremità alcuni cubetti di formaggio arrotolare la carne su se stessa cercando di ripiegare i lembi esterni verso l'interno in modo da non far fuoriuscire il formaggio una volta sciolto. Infilare tre o quattro involtini per ogni spiedino, passare ancora nella panatura rimasta e procedere alla cottura che può essere sulla brace oppure come in questo caso in padella con un filo d'olio d'oliva. Far cuocere circa

quattro minuti per lato e quando saranno ben rosolate togliere del fuoco e servire.