



Coppa di maiale con timo e crauti all'italiana: gusto a buon mercato!

La Coppa di maiale con timo e crauti all'italiana (o delicati) è il classico esempio di una ricetta gustosa ed economica.



Coppa di maiale con timo e crauti all'italiana (© Foto Francesca Vassallo).

I **crauti** sono un **contorno tipico dei paesi del Nord Europa**, che si ottiene dal cavolo cappuccio le cui foglie vengono tagliate a piccole strisce e sottoposte a **fermentazione lattica** naturale controllata, con l'aggiunta di sale, pepe ed aromi.

I crauti preparati con il **cavolo cappuccio rosso**, hanno un sapore più delicato rispetto a quelli ottenuti dal **cavolo verza**. Il loro sapore acidulo è adatto a carni grasse e saporite come quella di maiale. In commercio si possono trovare precotti e pronti per essere cucinati a nostro piacimento.

Le proprietà del cavolo cappuccio rosso

Il **cavolo cappuccio rosso**, appartenente alla famiglia **delle Crucifere**, è ricco delle seguenti componenti:

- **vitamine**, soprattutto del gruppo C e B;
- **sali minerali** (ferro, potassio e fosforo).

Ricetta Coppa di maiale con timo e crauti all'italiana

La **coppa di maiale** è una carne poco pregiata che ha il pregio di essere molto morbida; viene insaporita con l'aggiunta del timo mentre i crauti delicati, creano un bel contrasto di sapori.

Categoria: secondi piatti

Difficoltà

: bassa

Costo: basso

Dosi: per 5 persone

Tempo totale di preparazione: 2 h e 30 minuti, più il tempo di riposo della carne

Ingredienti per la coppa al forno

- Coppa di maiale in un unico pezzo, 1,2 Kg;
- aglio vestito, 3 spicchi;
- rametti di timo;
- vino bianco, 1 bicchiere;
- olio evo, 2 cucchiaini.

Ingredienti per la marinatura a secco

- Foglioline di timo, 3 cucchiaini;
- sale fino, 2 cucchiaini;
- aglio in polvere, 1 cucchiaino e mezzo;
- pepe macinato al momento, 1 cucchiaino;
- pellicola trasparente;
- spago da cucina.

Ingredienti per i crauti

- 1 cavolo cappuccio di circa 1 Kg;
- olio evo, 100 grammi;
- aceto di vino bianco, 50 grammi;
- vino bianco, 50 grammi;
- aglio, 3 spicchi;
- sale grosso q.b..

Preparazione arrosto

Preparare la carne la sera prima. Eliminare il grasso in eccesso e aprirla a libro. Mescolare gli ingredienti per la marinatura a secco e massaggiare la carne dalla parte interna e da quella esterna, conservando poco preparato per il giorno dopo (**Foto 1**).



Aprire a libro la coppa e massaggiarla con la marinatura a secco (Foto 1)

Richiudere la carne e legarla (**Foto 2**). Fasciarla comprimendola con la pellicola, chiuderla bene e metterla in frigorifero.



Legatura della carne (Foto 2)

Il giorno dopo, togliere la carne dal frigo 2 ore prima della cottura, liberandola dalla pellicola. Asciugarla con carta da cucina e distribuire sulla parte esterna il preparato rimasto.

Preparazione crauti

Tagliare a metà il cavolo e affettarlo sottilmente, meglio se con l' affettatrice.

Cuocerlo, per circa un'ora, in una pentola a fuoco basso, con 2 cucchiaini di acqua e 1 cucchiaino circa di sale grosso. Una volta cotto, se possibile, va lasciato riposare per tutta la notte.

Cottura dell'arrosto

In una pentola adatta alla cottura in forno, disporre la carne con l'olio, gli spicchi d'aglio e i rametti di timo. Far rosolare dolcemente da tutti i lati e bagnare con il vino bianco. Appena il calore sarà uniforme, trasferire la pentola nel forno preriscaldato a 170°. Con la pentola adatta, non occorre aggiungere altri liquidi ma, se necessario, bagnare con poca acqua calda. Far cuocere per 2 ore circa.



Coppa di maiale con timo e crauti all'italiana (© Foto Francesca Vassallo).

Per la **cottura della carne**, una delle pentole più indicate è la **cocotte**: spesso in ghisa, smaltata o meno, ha un coperchio concavo al centro che, riempito di acqua, consente una condensazione interna che lascia la carne morbidissima.

Cottura dei crauti

Scolare il cavolo. In una pentola, rosolare l'aglio con l'olio e, imbiondito, versare la verdura. Fare insaporire per 10 minuti, quindi togliere gli spicchi d'aglio. Bagnare con il vino e l'aceto, coprire con il coperchio e portare a cottura, a fuoco basso, per ulteriori 30 minuti.

Consigli

- Il rapporto tra vino e aceto può variare a seconda del gusto.
- Servire la coppa a fette, accompagnata dai crauti o, in altre stagioni, da patate al forno o insalata di stagione.
- la ricetta è ottima con la Focaccia rustica al timo, che può accompagnare anche l'antipasto,

o con panini dello stesso impasto della focaccia.

Data di creazione

02/03/2017

Autore

francesca-vassallo