

## *Tartare di carne e di pesce*

Ricetta presentata da: *Kathi Rüegger - Tulipani*

### Obiettivi del corso:

- Conoscenza degli ingredienti necessari
- Lavorazione e preparazione della “tartare di carne”
- Lavorazione e preparazione della “tartare di pesce”

### Contenuto del corso (*indice*):

1.	“La Tartare” .....	<i>pag. 2</i>
2.	“La Tartare di carne” .....	<i>pag. 3</i>
3.	“Tartare di tonno” .....	<i>pag. 4</i>
4.	“Tartare di salmone” .....	<i>pag. 4</i>
5.	“Tartare di mango e salmone” .....	<i>Pag. 5</i>
6.	“Presentazione tartare di pesce” .....	<i>Pag. 6</i>

## 1. La Tartare

<sup>1</sup>La bistecca alla tartara (conosciuta anche come carne alla tartara o più semplicemente come tartara o tartare) è un piatto a base di carne bovina o equina macinata o finemente tritata e consumata cruda.

La ricetta prevede che dopo essere stata tritata la carne deve o marinare nel vino o in altri alcolici oppure viene aggiunto del succo di limone e deve essere speziata. Viene servita con l'aggiunta di cipolla, capperi, un tuorlo d'uovo e talvolta con della salsa tartara o della salsa Worcester; è accompagnata da pane o crostini.



Questo piatto è diffuso principalmente nell'Europa centrale, in Francia, in Belgio e nei Paesi Bassi e può presentare diverse varianti.

### La Storia



<sup>2</sup>La ricetta della **tartara classica** secondo la tradizione deriverebbe il suo nome dall'usanza dei *guerrieri dell'Asia*, chiamati comunemente Tartari in occidente, (in origine Tatars), di "macinare" pezzi di carne durante le marce, mettendoli tra la sella e il dorso dei cavalli. Lo storico Ammiano Marcellino (IV sec. d.C) attribuisce specificatamente agli Unni questa pratica. - Si dice che in Lombardia sia arrivata la Tartara grazie alle incursioni barbare di **Attila** nelle colonie della valle padana, i quali mangiavano carne cruda piccante facendola stagionare tra la sella e la groppa di un cavallo, secondo la tradizione dei loro lontani parenti i "tartari".

### Gli ingredienti

Fra gli ingredienti base per la preparazione di questo piatto troviamo:

- **Scamone o pezza** o anche colarda, sottocoda, sottofiletto spesso, fetta nelle varie regioni d'Italia. E' chiamato scamone soprattutto a Milano. E' un taglio di prima categoria, si presta a sostituire anche tagli più pregiati.

- La **salsa Worcester** è l'elemento principale di questo piatto. E' una salsa inglese, piccante e agrodolce di colore bruno scuro, prodotta industrialmente.

Si sostiene che la vera tartara dovrebbe essere proprio di carne di cavallo, probabilmente alle sue origini storiche

<sup>1</sup> <http://it.wikipedia.org>

<sup>2</sup> <http://www.alimentipedia.it>

## 2. La Tartare di carne

### 2.1 Ingredienti :

- 600 gr. di carne manzo o cavallo (scamone o filetto)
- 30 gr. di capperi
- 30 gr di cipolla o cipollotto
- 10 gr. di prezzemolo
- 1 acciuga sotto sale
- 1 cucchiaio da tavola colmo di senape
- Worcester sauce q.b.
- alcune gocce di tabasco (a piacimento)
- 2 rossi d' uovo
- 2 cucchiari di brandy (Cognac)
- olio extra vergine di oliva Q. B. sale e pepe Q. B. e 1/2 limone spremuto.



### 2.2 Preparazione:

- Tagliare finemente, (al coltello) la carne (filetto o scamone) privato dei filamenti superflui.
- In una bacinella a parte, unire tutti gli ingredienti e partendo dai tuorli d'uovo, aggiungete mescolando, i vari ingredienti tritati, fino a raggiungere composto morbido
- inserivi la carne e con l'aiuto di una forchetta e un cucchiaio, amalgamare il tutto.

#### Consiglio

La bacinella dove si amalgamano gli ingredienti e successivamente si lavora la carne dovrebbe essere mantenuta molto fredda. Iniziare la preparazione del tartare con tutti gli ingredienti pronti e a portata di mano; è una pietanza da consumare subito.

#### Variazioni:

- Per ottenere una tartare più dolce, sostituire la senape con un paio di cucchiari di Ketchup.
- Un alternativa al cognac, si può usare del whisky

Servito accompagnato da fettine di pane tostato caldo e riccioli di burro.

Vino da abbinare:

Traminer aromatico se la accompagnate con frutta e verdura oppure Tocai; qualcuno abbina anche vini rossi come il Grignolino.

### 3. Tartare di tonno

#### 3.1 Ingredienti:

- 300/400g filetto di tonno fresco o congelato
- un gambo di sedano
- 6 cetriolini sotto aceto
- un quarto di peperone rosso
- capperi
- un cipollotto
- aneto, prezzemolo
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- uno "spruzzo" di salsa di soia
- pepe e sale
- limone



#### 3.2 Preparazione

(ev. scongelare) lavare, asciugare e sminuzzare finemente il tonno utilizzando un coltello ben affilato.

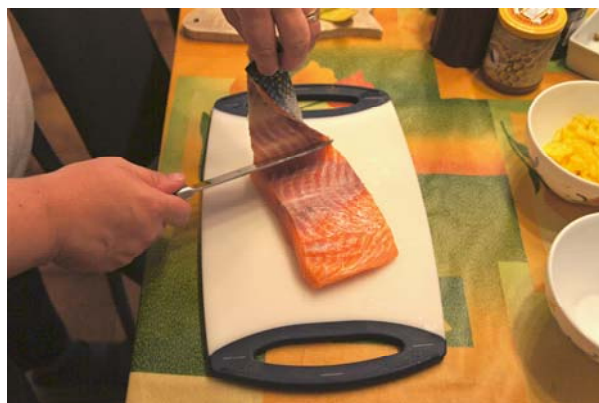
Tagliuzzare tutte le verdure compresi i capperi, l'aneto ed il prezzemolo, mettere il tutto in una ciotola, aggiungere l'olio, sale, pepe, soia e il succo di ½ limone.

Amalgamare il tutto e l'asciare insaporire (tenendolo al fresco) per almeno ½ ora.

### 4. Tartare di salmone

#### 4.1 Ingredienti

- 300/400g filetto di salmone fresco o Congelato (24 – 36 ore)
- 6 cetriolini sotto aceto
- capperi
- un cipollotto
- aneto, prezzemolo
- 2 cucchiaini d'olio d'oliva
- uno "spruzzo" di salsa di soia
- pepe e sale, aceto balsamico
- limone



#### 4.2 Preparazione

Pulire, prestando attenzione a privare la polpa da eventuali tracce di lisce residue e quindi lavare, asciugare e sminuzzare finemente il filetto utilizzando un coltello ben affilato.

- Tagliuzzare tutte le verdure compresi i capperi, l'aneto ed il prezzemolo, mettere il tutto in una ciotola, aggiungere l'olio, sale, pepe, soia e il succo di ½ limone.

- Amalgamare il tutto e l'asciare insaporire (tenendolo al fresco) per almeno ½ ora.

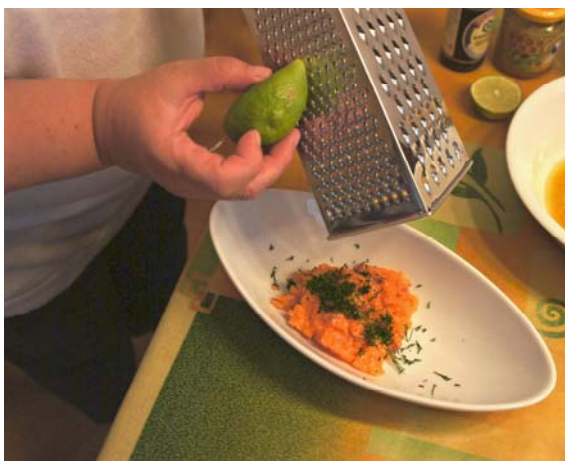
## 5 Tartare al mango e salmone

### 5.1 Ingredienti

- 300/400g filetto di salmone fresco o Congelato (24 – 36 ore)
- miele d'acacia
- salsa soia q.b.
- 1 limone (limes)
- 1 mango maturo
- 1 ciuffetto d'aneto
- sale, pepe e olio d'oliva q.b.



### 5.2 Preparazione



Pulire, prestando attenzione a privare la polpa da eventuali tracce di lisce residue e quindi lavare, asciugare e sminuzzare finemente il filetto utilizzando un coltello ben affilato. Aggiungere l'aneto finemente tritato e la scorza del limes grattugiata, mescolare il tutto e mettere da parte.

In una ciotola unire al miele il succo di limes, un cucchiaino di salsa di soia, 2 cucchiari d'olio, sale e pepe ed amalgamare il tutto. Tenere a parte.

Dopo aver mondato il mango, sminuzzarlo a modo di tartare, aggiungervi metà della salsa precedentemente preparata e mescolare, lasciandola riposare per ½ ora così da farla insaporire.

Il resto della salsa va poi unita al tartare di salmone, mescolato e messo a parte a riposare, come sopra.

### 5.3 Composizione:

Con l'aiuto di una formina, inserire a strati intercalando il salmone con il composto di mango, quindi togliere la formina.

In alternativa unire gli ingredienti a strati, in un bicchierino trasparente in plastica, così da ottenere una presentazione per un simpatico stuzzichino



## 6. Presentazione tartare di pesce:

In un piatto ampio, disporre su delle foglie di insalata le varie tartare di pesce e con l'ausilio di, per esempio taglia pasta o formine dei biscotti, disporre a piacimento i vati composti. Adatto come antipasto o primo piatto di pesce.

Vino da abbinare:

Sauvignon o anche con uno spumante brut servito ben freddo



*Buon appetito!*