

ALESSANDRO BORGHESE Abbiamo chiesto allo chef tutti

La GRIGLIATA

di Stefania Zizzari

La grigliata di Ferragosto è un appuntamento fondamentale della tradizione estiva. Ma come si prepara? Quali sono i segreti per un risultato impeccabile? Lo abbiamo chiesto allo chef Alessandro Borghese, protagonista del programma "4 ristoranti" su Sky.

Chef, partiamo dall'inizio: ci sono diversi tipi di barbecue.

«Sì, elettrici, a gas, a carbone, a legna... Io prediligo i barbecue con la legna dentro: ci vuole più tempo per fare la brace ma danno più soddisfazione».

Come si comincia?

«Facciamo partire un fuoco con dei legnetti piccoli e della carta di giornale, poi si mettono a mano a mano legni un pochino più grandi. A questo punto si aspetta che la fiamma si spenga e diventi carbone: su quel letto di calore, aggiungiamo il carbone vegetale naturale, che è quello che compriamo nei sacchi. Io non amo usare i prodotti chimici».

Quanto tempo ci vuole per preparare una buona brace?

«Un paio di ore. Ma Ferragosto è fatto per prendersi il proprio tempo... Basta organizzarsi: se vuoi mangiare verso le nove di sera, puoi cominciare intorno alle 19».

E una volta che abbiamo una bella brace?

«L'importante è che non ci sia la fiamma: ci deve es-

sere un bel letto di tizzoni ardenti ma non la fiamma. Posizioniamo la griglia a circa 10, 15 centimetri dalla brace e poi andiamo con la carne o con il pesce».

Cominciamo dalla carne.

«Ci muniamo di un bel mazzetto di erbe aromatiche legnose: rosmarino, salvia, alloro. Ne mettiamo un po'

sulla brace prima di iniziare la cottura della carne perché bruciando danno profumo alla legna e alla brace. Poi durante la cottura della carne ogni tanto la spennelliamo con il mazzetto di erbe intinto in un intingolo di olio extravergine di oliva, sale e pepe. Senza esagerare con l'olio però perché se cola poi crea la fiamma e non va bene».

VOLTO TV

Alessandro Borghese (43) tornerà presto su Sky e Now Tv con i nuovi episodi di "4 ristoranti" (produzione Sky realizzata da Banijay Italia) e di "Kitchen Sound" (ideata e prodotta da Level 33 e AB Normal).

**IL CONSIGLIO
GLI ARROSTICINI**

«Posizionateli al lato della griglia: cuociono, velocemente, in genere prima dell'altra carne. E per non far bruciare il legno dello spiedino avvolgetelo con una stagnola oppure spugnatelo con l'acqua».

**IL FUOCO VA FATTO
ALL'ANTICA CON LEGNETTI
SEMPRE PIÙ GRANDI...**

i segreti per un indimenticabile barbecue di Ferragosto

perfetta si fa così!



Quale carne scegliere?

«Quella che preferiamo. A me piace molto coscia e sovracoscia di pollo ruspante: aperta a metà si mette sulla griglia dal lato della pelle e si lascia cuocere. Ci mette di più dell'altra carne. Poi le salsicce, le puntine di maiale, le costine di agnello, una bella pancetta, la salsiccia luganega. E le "bombette pugliesi" (*involtini di carne di maiale ripieni di formaggio e spezie, ndr*), gli arrosticini di pecora... ne potrei mangiare a centinaia (*ride*)».

E le bistecche?

«Meritano un discorso a parte. La cottura alla brace richiede grasso, altrimenti la carne rischia di risultare troppo asciutta. Allora serve una bella bistecca, una chianina, una scottona, una pezzata rossa, ma con una buona marezzatura, con un grasso ben distribuito».

I tempi di cottura?

«Le bistecche alte almeno tre o quattro dita, quindi stile fiorentina, vanno cotte prima su un lato e in base al peso ci vogliono tra i 6 e gli 8 minuti, ma non è una scienza esatta. Poi viene girata sull'altra parte e poi sull'osso, dritta perché l'osso della bistecca è un termoconduttore: quando si scalda dà calore e cuoce l'interno della carne, che altrimenti resterebbe freddo».

Se invece si preferisce il pesce?

«A me piacciono la muggine, il sarago, il dentice, ma anche l'anguilla, il polpo, il calamaro, la seppia, meglio ancora se sporca del suo nero».

E la cottura?

«Non è facile per il pesce: il segreto è l'esperienza. Il mio consiglio è: cimentatevi in un paio di barbecue "di allenamento" prima di quello di Ferragosto, per evitare di fare figuracce con gli amici (*ride*)».

I condimenti migliori per il pesce?

«Senz'altro vanno bene intingoli a base di olio extra vergine di oliva, sale, menta e basilico tritati, un pizzico di origano fresco. Per la seppia e il calamaro osate anche sapori un po' più "orientali" con soia, peperoncino e lime. È bello sperimentare».

E l'aglio?

«Certo! Tagliato a lamelle sottili si può mettere nell'intingolo. Io sono un amante dell'aglio, ma non a tutti piace».

Poi c'è il capitolo verdure.

«E qui davvero ci si può sbizzarri-

re: pomodori, zucchine, melanzane, peperoni, cipolle, le pannocchie. Le patate si possono fare al cartoccio: le avvolgete nella carta stagnola e quando la brace è quasi spenta le mettete sotto la cenere».

Il cartoccio è un altro metodo di cottura?

«Ed è ottimo perché si crea una camera di vapore e i succhi degli alimenti rimangono all'interno. Un'idea è quella di fare delle monoporzioni, una per ciascun commensale. Fate un cartoccio, mettete dentro due gamberi, due scampi, due

vongole, due cozze, due patatine novelle, qualche verdurina tagliata a pezzetti, condite con olio, sale, pepe ed erbe miste, chiudete e mettetelo a cuocere sulla brace».

La bruschetta non può mancare...

«Certo! Ma non tutti i pani vanno bene, deve essere un tipo adatto alla cottura, come

un buon casereccio, il pane di Altamura, quello di Matera, il "pane cafone" napoletano. Quello sciapo toscano mi piace per le bruschette con pomodoro, olio, aglio, origano, che adoro. Un'altra idea è il pane spugnato con la pancetta o con il guanciale, una di quelle cose "ignoranti" (*ride*). Scaldate la fetta sulla brace e accanto mettete due o tre fette di pancetta o guanciale, dopo qualche minuto posizionatele sul pane: con il calore il grasso cola sul pane, che si impregna. Se poi ci spalmate della 'nduja calabra sopra... è la fine del mondo!».

Chi sta davanti al fuoco finisce per non mangiare mai: come si fa?

«In realtà dipende da chi sta davanti alla brace: quando tocca a me ogni cinque secondi faccio "sparire" qualcosa dalla griglia (*ride*). Ma c'è una regola importante da seguire: il "cuciniere", stando davanti al fuoco, deve essere sempre idratato e deve avere accanto, e a sua disposizione esclusiva, una bottiglia gelida di vino bianco o di bollicine!».

Chef, ci ha fatto venire fame...

«Beh, se faccio venire fame, per me è sempre un buon segno!».



L'IDEA: I CARTOCCI MONOPORZIONE

IL CONSIGLIO LA FRUTTA ALLA BRACE

«E per chiudere il pranzo, quando la brace è quasi spenta si può mettere la frutta. La pesca, condita con del timo fresco, sale e olio. I fichi tagliati a metà: dopo qualche minuto li togli, ci metti un'acciughetta fresca sopra e... sei in paradiso!».

