

# Garretto posteriore o anteriore o gamba

---

## Uso prevalente: il Bollito

*Un tempo un buon piatto di lesso rappresentava la soluzione “jolly” per mettere in tavola cibo sostanzioso spendendo poco in proporzione ad altre vivande, e senza faticare troppo.*

*Oggi non si pensa più al BOLLITO dal punto di vista dell'economia perché ci si ostina a prepararlo con il costoso “magatello”, con la “polpa” o altri tagli del genere senza pensare che il **garretto**, detto anche **gamba o muscolo**, consente di ottenere un bollito squisito, di risparmiare e di poter utilizzare nel modo più vantaggioso gli avanzi o di consumarlo freddo in estate in *insalata di manzo*.( “ricetta del giorno dopo”)*

## La ricetta del bollito

**Dosi:** 150 gr a testa, la dose va elevata a 250 gr se si vuol far avanzare la carne sufficiente a preparare “l’insalata”

**Cottura:** per ogni kg di carne occorrono 3 litri di acqua cucinando con le pentole normali; in quelle a pressione, basta che l’acqua copra la carne. Cuocere lentamente, dopo aver aggiunto: sale, cipolla, chiodi di garofano, sedano, patata, carota, pepe. Schiumare spesso.

**Tempo:** per cuocere bene la carne muscolosa del garretto occorrono circa 3 ore, per la pentola a pressione attenersi alle istruzioni, perché ogni marca è caratterizzata da prestazioni e tempi diversi.

**Contorni:** il muscolo bollito si accompagna con olio e sale da cucina pestato non troppo fino; in più si consigliano: mostarda, salsa di pomodoro tiepida, salsa verde, maionese.

## “La ricetta del giorno dopo”:

### Insalata di Manzo(Con la carne avanzata del bollito)

Tagliare la carne ben fredda in cubetti o fettine sottili, secondo i gusti, e condirla con almeno 1 ora di anticipo con: olio, aceto, poco limone, sale, pepe, capperi, cipolla tritata fine, pezzettini di olive.

**Contorni:** patate bollite o con polenta fritta.

**Tempo di preparazione:** 20/30 minuti

**Vi suggeriamo:** al momento dell’acquisto, fate segare il garretto in pezzetti corti per facilitare la cottura della carne e la fuoriuscita del midollo durante la bollitura.

Se il brodo fosse troppo grasso, non rimane che farlo raffreddare in frigorifero e poi togliere lo strato superficiale di unto rappreso; questo grasso, aggiunto al risotto a mezza cottura, lo rende morbidissimo e saporito.