

DECALOGO DEI MASTERCHEF PER UN BARBECUE

1- SCAMPAGNATA CON SEMPLICITA':

semplicità è la parola d'ordine anche fuori le mura domestiche: bastano prodotti naturali e leggeri che aiutano il metabolismo, facili sia da portare con sè, sia da preparare al momento e che rinfrescano il corpo provato dai primi caldi.

2- BASTA UN POCO DI CREATIVITA' E LA FESTA COMINCIA:

per un barbecue di successo non possono mancare fantasia e creatività nell'abbinare verdure e carne secondo il gusto personale.

3- POCA IMPROVVISAZIONE, MOLTA ESPERIENZA:

per fare un buon barbecue ci vuole esperienza ed arte. Mai a cose improvvisate, soprattutto in presenza di bambini ed anziani.

4- TEMPO DI PRIMAVERA: SI' A PRODOTTI DI STAGIONE SULLA GRIGLIA:

non è barbecue senza carni, verdure, erbe aromatiche e pesce. E' possibile variare secondo le occorrenze, ma l'importante è utilizzare prodotti stagionali.

5- LA VERDURA SU TUTTO:

rigorosamente di stagione, in versione crudité, grigliata, o in versione mix, come le gustose insalate catalana con pomodori e cipolla rossa, oppure già pronta, come sottoli, melanzane e sottaceti: l'importante è non dimenticarla. La verdura su tutto.

6- CARNE BIANCA SINONIMO DI LEGGEREZZA:

per un barbecue con i fiocchi non può mancare la carne, simbolo di convivialità. Si soprattutto a carni bianche, in particolare il pollo arrosso o il pollo alla diavola, da tenere il fuoco lontano, per far scolare il grasso.

7- POCO SALE E TANTO GUSTO NATURALE:

attenzione a non esagerare però con il sale, che disidrata gli alimenti.

8- NON DIMENTICARE LA MARINATURA PER UN BARBECUE DA OSCAR:

la marinatura aiuta a tenere umida la carne. Da preferire con verdure, pomodori, erbe e spezie, ma anche latte di cocco, curry, aneto.

9- OCCHIO ALLA FIAMMA:

La brace va preparata due ore prima in modo da formare la carbonella giusta per non aggredire i cibi e bruciarli. Per una cottura sana e omogenea, occorre tenere il fuoco basso altrimenti si brucia l'alimento e può diventare dannoso alla salute;

10- NON DIMENTICARE IL KIT:

Mai iniziare un barbecue senza il kit necessario con cui cucinare nel modo più comodo possibile: per questo è bene equipaggiarsi di forchettoni e spiedini con cui 'domare' la carne dalle fiamme.