

---

# Bistecca alle erbette, miele, rum e pomodorini sottolio

**Autore:** Max Fattorini

**Fonte:** Città Nuova

**Il sottofiletto, un taglio gustoso, abbinato alla marinatura e alla cottura alla griglia. Un fantastico risultato. Dal blog La piccola casa**

Adoro la carne alla griglia, forse perché ricorda il gusto del barbecue e i ricordi delle scampagnate con le bistecche fatte sulla ciappa, la lastra di ardesia, sta di fatto che spesso preparo bistecche di sottofiletto, un taglio davvero gustoso e "sanguigno" sulla mia adorata griglia elettrica, quello che spesso cambio è però la marinata. Questa volta ho optato per una miscela di erbette molto profumate (timo serpillo, yerba buena, santoreggia, rosmarino, erba cipollina, dragoncello o estragon) che ho miscelato ad un ottimo miele (da consistenza e "attacca" meglio la marinata alla carne), un goccio di rum, un po' di aceto di mele (poco poco) per l'acidità e un po' di sale affumicato per esaltare il gusto di "brace" per così dire. Ho quindi abbinato la carne a degli ottimi pomodorini sottolio cotti al forno, davvero gustosi. Ho lasciato marinare la carne per un paio d'ore e poi durante la cottura sulla griglia elettrica ho continuato a spennellarla con la marinata che si era depositata nel piatto contenitore.

Ecco quindi la ricetta per preparare queste ottime bistecche marinate alle erbette sulla griglia.

## **Ingredienti per due persone:**

due bistecche spesse un dito di sottofiletto  
alcuni rametti di menta piperita o di yerba buena  
timo serpillo  
santoreggia  
erba cipollina  
rosmarino  
alcuni grani di pepe nero  
dragoncello  
un cucchiaio di miele  
poco aceto di mele  
pomodorini sottolio al forno  
un bicchierino di rum ambrato  
sale affumicato.  
Olio Extra vergine di oliva

Incominciare dalla marinata, staccando le foglioline dalle erbette e tritando l'erba cipollina, versare quindi il tutto in un contenitore capace di contenere le fette di carne, quindi aggiungere 4 cucchiaini d'olio extra vergine un cucchiaio di miele, un bicchierino di rum ambrato, un cucchiaino di aceto di mele, alcuni grani di pepe nero e mescolare per bene, aggiungere le fette di sottofiletto, quindi una bella presa di sale affumicato. Lasciar riposare per un paio di ore rigirando e spennellando la carne di tanto in tanto. Accendere la griglia e quando è calda sistemarci sopra le bistecche, cuocere quindi

---

alcuni minuti per parte (3 o 4 dipende dallo spessore) spennellandole con la marinata depositata nel fondo del contenitore. Una volta cotte sistemare nel piatto accompagnando con una porzione a piacere di pomodorini sottolio al forno.

Buon appetito a tutte e tutti!

Dal blog [La piccola casa](#)