

## **Chieti. Arista di maiale con mele e limoncello**

**L'Arista di Maiale è uno dei migliori tagli del suino.** Infatti, è un tipo di carne abbastanza tenera e magra. Il termine arista identifica la schiena del maiale macellato, fino al lombo compreso. **Arista, in greco "Aristos", significa il migliore.**

### **Ingredienti**

- 150/200 grammi di arista a persona tagliata con uno spessore di circa mezzo centimetro, ( 5 mm .)
- Una o due mele che devono coprire tutte le fettine
- Limoncello o vino bianco
- Sale
- Olio
- Odori

### **Preparazione:**

**Dal macellaio far battere la carne per ottenere fettine più basse e tenere.** Deve essere posizionata sulla fettina un foglio di pellicola o di carta da forno per rompere le fibre della carne.

**Non battere direttamente sulla fetta, perché si rompono le fibre ma, con una conseguente perdita di qualità.**

Mettere le fettine in una padella antiaderente, senza olio e cucinare a fiamma bassa.

Ogni tanto girarle sino a quando la carne assume un colore uniforme.

**Aggiungere una spruzzata di limoncello** o vino bianco, va bene anche il rosso e far evaporare.

Quindi, unire il sale, un filo di olio, qualche aroma, le mele.

**Le mele devono coprire tutte le fettine di carne,** ma devono essere affettate molto sottili, come le cipolle. Meglio se vengono grattugiate, perché si forma anche il liquido.

A questo punto, **coprire la pentola con un coperchio sino a quando le mele diventano come un purè.**

Se si nota che la salsa incomincia a rapprendersi e le mele non ancora sono cotte, nessun problema, con un tocco di mestiere aggiungere un mezzo bicchiere di acqua.

**Serve anche per far rimanere un sugo da mettere sopra la carne come condimento.**

**Il Vino per forza un Montepulciano rosso d'Abruzzo.**

Ricetta veloce e molto gustosa, ricca di proteine ed aminoacidi.

Le foto sul link:

[https://www.dropbox.com/sh/sd3xah798g4ospq/AAAiT5RP\\_nj2SUDOXKMft-Aua?dl=0](https://www.dropbox.com/sh/sd3xah798g4ospq/AAAiT5RP_nj2SUDOXKMft-Aua?dl=0)

**Luciano Pellegrini [agnpell@libero.it](mailto:agnpell@libero.it)**

**cell +393404904001**