

Rosolare o Soffriggere ?

Scritto da MT

Venerdì 07 Maggio 2010 23:18 - Ultimo aggiornamento Martedì 11 Maggio 2010 08:12

Nel linguaggio comune spesso vengono usati indifferentemente i due termini, infatti se provate a chiedere, molti rispondono che sono la stessa cosa.

Io penso sia un errore non distinguere tra uno e l'altro, perchè ci sono differenze importanti, sia nella tecnica che nel risultato. Stiamo parlando di cotture per concentrazione, perchè tendono ad eliminare o concentrare parte dell'acqua presente nell'alimento utilizzando temperature ben al di sopra dei 100°C in assenza di liquidi.

SOFFRIGGERE: come lascia intendere la parola, si tratta di qualcosa al di sotto della frittura...

La [frittura](#) avviene a temperature comprese tra i 150° e i 200°C e in una quantità di grasso tale da poter immergere completamente l'alimento: non a caso in inglese si chiama "deep fry". Per soffriggere però usiamo una temperatura più bassa di quella della frittura, siamo a circa **120-140°C**; la quantità di grasso -burro o olio- è quella appena sufficiente a ungere il recipiente di cottura o poco più. Dettaglio non di poco conto: se usiamo del burro non chiarificato, impieghiamo un grasso che brucia a una temperatura piuttosto bassa (se non è chiarificato il burro contiene ancora quel 16% di siero del latte, che porta con sé varie componenti molto sensibili al calore, essenzialmente proteine come la caseina, che a 140°C bruciano inevitabilmente). Non possiamo perciò spingere la temperatura oltre questi valori... Il risultato che si ottiene quando si fa soffriggere è una doratura uniforme, causata dalla [reazione di Maillard](#)

, con una quasi completa cottura del soffritto, che diventa morbido e dolce. E' il metodo di cottura generalmente utilizzato per le basi aromatiche, cipolla, sedano, carota, tagliate o tritate in pezzetti piuttosto piccoli. L'acqua presente negli ortaggi inizialmente si riscalda favorendo l'ammorbidimento delle fibre e poi lentamente evapora: al diminuire dell'acqua la temperatura può aumentare oltre i 100°C. Gli zuccheri presenti caramellizzano: la cipolla diventa bionda e anche la carota e il sedano prendono colore lentamente.

ROSOLARE: [l'etimologia](#) del termine indica il far prendere colore rosa, tipico della coloritura delle carni in forno o in padella. Come per *soffriggere* si usa poco

grasso, ma la temperatura iniziale del grasso di cottura è più alta,

da 140° fino a 200°C

circa. Quindi il burro, a meno che non sia chiarificato, è da escludere, mentre l'olio va bene se non ha un punto di fumo troppo basso. Quando rosoliamo, la

[reazione di Maillard](#)

è più rapida e evidente; il metodo è indicato soprattutto per carni a cui si vuole conferire il sapore di arrosto, ma può essere applicato anche alle basi aromatiche quando queste devono subire poi una cottura per espansione (il classico caso del brasato). In effetti, se continuiamo a

Rosolare o Soffriggere ?

Scritto da MT

Venerdì 07 Maggio 2010 23:18 - Ultimo aggiornamento Martedì 11 Maggio 2010 08:12

scaldare un soffritto, pur a calore moderato, via via che l'acqua evapora la temperatura aumenta e quindi arriviamo di fatto a una rosolatura. Possiamo ottenere la rosolatura anche in forno con l'aria calda - per convezione - o su uno spiedo - per irraggiamento.