



Chiara consiglia **attenzione alla cottura**





padella
fredda

**la padella deve
essere ben calda per
sigillare i succhi e ottenere
una crosticina perfetta:
la famosa Reazione
di Maillard!**




troppa sale

**il sale prima
della cottura
non sempre è
una buona idea:
può far perdere
liquidi alla carne,
rendendola secca**





*infilzare
la carne*



**mai usare la
forchetta per girarla!
Usare una pinza per
evitare di far uscire i
succhi.**

