

Agnello alla brace

L'**agnello alla brace** è un secondo piatto a base di carne di agnello tipico della primavera inoltrata, che dalla Pasqua arriva fino all'inizio dell'estate.

L'**agnello alla brace** presentato in questa ricetta si prepara con la carne in pezzi, affettata nello spessore di almeno un paio di centimetri circa. Non appezzarla troppo sottile altrimenti secca in cottura e perde succosità.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **290Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 500 g di agnello in pezzi (cosciotto o spalla)
- 1 rametto di rosmarino
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 cucchiaini di vino bianco secco
- 2 spicchi di aglio
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Ritirare la carne dal frigo almeno mezz'ora prima della cottura, per evitare che sia troppo fredda al centro, e cuocere così non uniformemente.
- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- In una ciotola miscelare olio, vino, rosmarino, l'aglio spellato ed affettato e mettervi la carne, cercando di tocciarla uniformemente. Lasciarla marinare una mezzoretta, ma se si ha il tempo anche di più (fino a un paio di ore va bene).
- La brace ideale per cuocere la carne sarà pronta quanto la fiamma rossa del fuoco si attenua ed una velatura bianca appare sui tizzoni ardenti. E' questo il momento di mettere la griglia sul fuoco a riscaldare, per poi pulirla con uno spazzolino di ferro, un raschietto o più semplicemente con qualche pezzo di carta da cucina, facendo molta attenzione a non bruciarsi.
- Una volta messa sulla brace, spennellare la carne con l'olio aromatizzato rimasto nella ciotola.
- La cottura deve avvenire a fuoco medio e richiederà circa una decina di minuti. Non eccedere nella cottura altrimenti la carne diventerà dura e secca. Per una cottura ottimale, scottare la carne per il primo minuto mettendola molto vicino alla brace, quindi alzarla per i 3-4 minuti successivi.
- A fine cottura salare, pepare e servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di patate

STAGIONE

Marzo, aprile

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

