

Agnello in padella

L'**agnello in padella** è una ricetta di agnello preparata in casseruola che si discosta un po' dalle classiche preparazioni in forno.

L'**agnello in padella** può essere preparato con tutti i tagli di agnello, purchè siano di misura simile, in modo tale da cuocere uniformemente.

INFORMAZIONI

- **4** persone
- **280Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 kg di agnello tagli misti a pezzi
- Farina di grano tenero tipo 00
- 2 rametti di rosmarino
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 4 spicchi di aglio
- 250 ml di Brodo vegetale
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Pulire la carne di agnello con carta da cucina, soprattutto in corrispondenza dei tagli d'osso per togliere eventuali schegge.
- Mettere un po' di farina in un piatto e passarvi la carne, sbattendola sul bordo per eliminare le eccedenze.
- Lavare il rosmarino, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una padella l'olio e far dorare l'aglio spellato ed un cucchiaino di di rosmarino tritato su fiamma vivace.
- Unire l'agnello e farlo ben rosolare. Unire un mestolo di brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe e cuocere per 30 minuti a fiamma media, coperto, aggiungendo altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo. Mescolare di tanto in tanto.
- A fine cottura scoperchiare, alzare la fiamma, far rosolare qualche minuto finchè non risulterà ben dorato, quindi spegnere il fuoco, mettere in un piatto e servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Contorni a base di patate o insalata fresca.

STAGIONE

Marzo, aprile

AUTORE

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

