

Costolette di agnello alla scottadito

Le **costolette di agnello alla scottadito** sono una ricetta semplice, ma molto saporita, che mette in risalto in modo particolare la delicatezza e la morbidezza delle costolette di agnello.

Le **costolette di agnello alla scottadito** sono una ricetta tipicamente pasquale, ma possono essere gustate in tutto il periodo che va da marzo a giugno, che è quello in cui la carne di agnello è particolarmente buona e saporita.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **220Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 8 costolette di agnello
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 1 rametto di rosmarino
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Tirare fuori le costolette dal frigorifero almeno mezz'ora prima della cottura, altrimenti saranno troppo fredde e messe a contatto con la piastra bollente ne abbasseranno la temperatura.
- Tamponare le costolette con carta da cucina, sia per eliminare eventuali residui di osso, sia per eliminare l'acqua, che impedisce una buona cottura.
- Preparare un pinzimonio di olio, aglio e rosmarino ed ungerle le costolette. Coprirle e lasciarle insaporire per almeno una mezz'ora.
- Scaldare su fiamma viva la piastra in ghisa. Mentre si sta scaldando unire un filo d'olio ed asciugarlo con carta da cucina. Quando la piastra sarà ben calda comincerà ad emettere un lieve fumo, appena percettibile. E' il momento di mettere le costolette al fuoco.
- Lasciarle cuocere per 2 minuti, senza toccarle, affinché possano ben cuocere. Mantenere la fiamma piuttosto vivace. Non deve ne comparire acqua sul fondo della piastra (temperatura troppo bassa), ne fumare eccessivamente (temperatura troppo alta). Se si devono cuocere più costolette contemporaneamente procurarsi una piastra di adeguate dimensioni da scaldare su fiamma alta, altrimenti cuocerne poche alla volta.
- Trascorsi i 2 minuti, alzare un lembo di una costoletta per valutare lo stato di cottura. Deve essere ben dorata e presentare le classiche striature brune, segno che la cottura è avvenuta correttamente. Proseguire ancora 1 minuto la cottura se non dovesse essere ben dorata o se piace ben cotta (non eccedere, però, altrimenti diventerebbe molto dura!).
- Girare le costolette senza utilizzare utensili che possono pungerle, altrimenti si favorisce la fuoriuscita dei succhi interni, a discapito della morbidezza.
- Lasciar cuocere le costolette sul secondo lato così come si è fatto per il primo.
- Terminata la cottura mettere le costolette in un piatto o in una teglia e coprire con carta stagnola (alluminio). Lasciarle riposare per un paio di minuti per permettere ai succhi che sono concentrati al centro della costoletta di ridistribuirsi contribuendo a rendere la carne più uniformemente morbida.
- Regolare di sale, unire una macinata di pepe e servire.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate al forno, insalata mista, cipolline in agrodolce.

STAGIONE

Marzo, aprile

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Per la buona riuscita del piatto la cottura deve essere molto breve, altrimenti le costolette saranno secche, dure e non avranno più succosità e sapore.