

SECONDI PIATTI

Agnello al finocchietto selvatico

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 70 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Agnello al finocchietto selvatico

INGREDIENTI

COSCIA DI AGNELLO 600 gr
FINOCCHIETTO SELVATICO 1 mazzetto
CIPOLLA 1
OLIVE VERDI 60 gr
BRODO VEGETALE 800 ml
VINO BIANCO 1 bicchiere
PEPERONCINO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare l'agnello al finocchietto selvatico cominciate tagliando la coscia di agnello in pezzi di dimensioni omogene, successivamente soffrigete in una casseruola insieme ad un giro d'olio extravergine d'oliva, la cipolla affettata, insieme al peperoncino.

Una volta che la cipolla si sarà appassita aggiungete nella casseruola la carne. Rosolate il tutto a fiamma moderata quindi alzate il fuoco e sfumate con il vino bianco e, lasciate evaporare completamente tutta la parte alcolica del vino.

2 Aggiungete nella casseruola il finocchietto selvatico spezzettato grossolanamente, regolate di sale e pepe senza esagerare; incorporate con il brodo di carne caldo, coprite e portate a cottura, occorreranno circa 50 minuti a fuoco basso, fino a che la carne risulti tenera.

3 Rimuovete il coperchio ed unite le olive verdi, amalgamate e proseguite fino a far ritirare il liquido di cottura. Servite l'agnello con le olive il fondo di cottura ristretto e qualche ciuffetto di finocchietto fresco.