

SECONDI PIATTI

Agnello al forno con patate e cuori di carciofi

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [80 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



L'agnello al forno con patate e cuori di carciofi è un ottimo secondo piatto che in realtà può essere consumato da tutta la famiglia come piatto unico poiché alle proteine della carne, vengono abbinate le verdure e i carboidrati delle patate. Quindi per tutti questi motivi si può considerare un piatto furbo perché in un sol colpo si organizza una cena completa! Il piatto è decisamente rustico e corposo perfetto da abbinare ad un vino rosso ben strutturato. Se amate questo genere di portata vi consigliamo anche di provare il [pasticcio d'agnello](#): eccezionale!

INGREDIENTI

AGNELLO 1 kg
PATATE 4
CUORI DI CARCIOFI 250 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE
ROSMARINO 1 rametto
SALVIA 2 foglie
BURRO 30 gr
VINO ROSSO 8 cucchiari da tavola
SALE

PREPARAZIONE

1 Quando volete realizzare l'agnello al forno con patate e cuori di carciofi, per prima cosa pulite le patate, sbucciatele e tagliatele a spicchi grossi.

Trasferitele in una padella con 3-4 cucchiari di olio, sale e peperoncino.

Fate rosolare per bene quindi unite il rosmarino, la salvia ed il burro per mantenere morbide le patate.

Fate cuocere per qualche minuto e mescolare spesso.



2 Trasferite le patate in una placca foderata di carta forno.

Salare l'agnello e cuocerlo, per qualche minuto, nella stessa padella dove avete preparato le patate, utilizzando il sughetto che si è formato.



3 Appena la carne sarà ben dorata aggiungete il vino rosso.



4 Fate sfumare quindi trasferite anche la carne nella placca con le patate.



5 Scottare per pochi minuti i cuori di carciofi con poco olio, regolando di sale.



6 Trasferite i cuori nella placca insieme alle patate e alla carne.

Infornate alla massima temperatura per 40-45 minuti.





CONSIGLIO

Potrei utilizzare del normale manzo?

Sì fallo a cupetti e chiedi un taglio di carne adatto allo spezzatino.

Posso utilizzare i carciofi surgelati?

Sì andranno benissimo.

Potrei surgelare una porzione avanzata?

Sì certo, puoi mettere in freezer in un contenitore adatto, fino a due mesi.