

SECONDI PIATTI

Costolette d'abbacchio fritte panate

LUOGO: Europa / Italia / Lazio

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 10 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

COSTOLETTE D'ABBACCHIO 1 kg
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1 l
UOVA 3
SALE
PEPE NERO
PANGRATTATO 150 gr

PREPARAZIONE

1 Dividete le costolette.



2 Battete con un grosso coltello le costolette per scacchiarle un po'.



3 In un piatto, battete i rossi delle uova con un pizzico di sale e pepe.

Passate le costolette nell'uovo.



4 Passatele, quindi, nel pangrattato e di nuovo nell'uovo.



5 Friggetele in una padella con olio extravergine d'oliva ben caldo.



6 Giratele almeno due volte e servitele ben calde.