

SECONDI PIATTI

Costolette di vitello con avocado

LUOGO: Nord America / Stati Uniti

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1 tazza di brodo di pollo
- 4 cucchiaini di latte
- 4 cucchiaini di panna
- 1 avocado maturo
- 4 cucchiaini di succo di limone
- 8 cotolette di vitello di 100 g l'una
- sale
- pepe bianco
- farina
- 30 g di burro
- 2 cucchiaini di olio di semi.

PREPARAZIONE

- 1 Portare a bollire in una casseruola il brodo, il latte, la panna su un fuoco moderato. Ridurre il calore e far sobbollire per circa 20 minuti fino a quando il liquido non si sarà ridotto di quasi la metà.

Una volta che la salsa sarà ridotta, pelare, snocciolare e tagliare in 8 spicchi l'avocado cospargendoli con il succo di limone perché non anneriscano. Salare e pepare le cotolette e passarle nella farina.

Scaldare l'olio e il burro in una padella, mettervi le cotolette e cuocerle per circa 3 minuti per parte fino a colorirle.

Tenerle al caldo.

Togliere l'eccesso di grasso dalla padella e versarvi il succo di limone usato per gli avocado, ridurre a salsina, dopo circa 1 minuto aggiungervi la cremina fatta con il brodo, il latte e la panna e far cuocere rimesoclando per altri 2 minuti.

Mettere a cucchiaiate la salsa sul fondo dei 4 piatti da servire in tavola, mettere 2 cotolette su ogni piatto e sopra le due fettine di avocado.