

SECONDI PIATTI

## Lonza agli aromi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    COSTO: basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



Lonza agli aromi

### INGREDIENTI

LONZA DI MAIALE 800 gr  
PANCETTA (TESA) a fette - 100 gr  
BRODO DI CARNE 500 ml  
VINO BIANCO ½ bicchieri  
ROSMARINO rametti - 4  
FOGLIE DI SALVIA 5  
SEMI DI FINOCCHIO 1 cucchiaino da tavola  
SALE  
PEPE  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

### PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare la lonza agli aromi, per prima cosa preparate il brodo di carne, necessario per la cottura e, preriscaldate il forno statico a 200°C.
- 2 A questo punto, prendete la lonza e con l'aiuto di un coltello affilato, tagliatela come a

disegnare una spirale partendo dalla testa (se vi doveste trovare in difficoltà, questa operazione la potete far fare direttamente al vostro macellaio di fiducia), quindi srotolatela sul piano di lavoro.

- 3 Tritate finemente gli aromi: il rosmarino, le foglie di alloro, lo spicchio d'aglio. Cospargete con il trito appena preparato la lonza, aggiungete anche i semi di finocchio, insaporite con un pizzico di sale e una macinata pepe.







- 4 Arrotolate la lonza e avvolgetela con le fette di pancetta tesa, quindi legatela bene con lo spago da cucina.



5 Versate in una pirofila, adatta per la cottura in forno, un filo d'olio extravergine d'oliva.

Mettete all'interno della pirofila la lonza, posizionate la pirofila sul fuoco e fate rosolare bene la carne. Quando la carne avrà preso colore, sfumatela con il vino bianco, lasciate evaporare completamente a fuoco vivace tutta la parte alcolica del vino; quindi aggiungete due mestoli di brodo di carne e trasferite la pirofila in forno.





- 6 Lasciate cuocere la lonza agli aromi all'incirca per 45 minuti in forno statico a 190°. Trascorso il tempo di cottura, sfornate la carne e fatela raffreddare leggermente, rimuovete lo spago tagliatela a fettine, cospargetela con il fondo di cottura e servitela.

