

SECONDI PIATTI

Abbacchio a scottadito: la vera ricetta romana

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [8 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + 1 ORA DI MARINATURA IN FRIGO



L'**abbacchio a scottadito** è il simbolo della tradizione laziale a tavola. Con questa **ricetta originale romana**, scoprirai come servire una **carne tenerissima** con soli 8 minuti di cottura reale. Il segreto per un risultato perfetto? Una marinatura aromatica e una piastra rovente, per un secondo piatto da gustare subito, rigorosamente con le mani.

Se desideri esplorare altre varianti, prova l' [agnello marinato al forno](#) o il classico [agnello al forno con patate](#). Per chi ha poco tempo, sono ottime le [costolette di agnello in padella](#)

, mentre per un sapore più rustico ti consigliamo l'[agnello al tegame](#) o le sfiziose [impanate di agnello](#).

Per un menù autentico, abbina l'abbacchio ai celebri [carciofi alla romana](#) o alla [cicoria al pomodoro](#).

Ricorda: il trucco per una carne succosa è la marinatura, che può essere iniziata anche la sera prima per un gusto ancora più profumato e intenso.

COSA SERVE PER L'ABBACCHIO A SCOTTADITO: GLI INGREDIENTI

COSTOLETTE D'ABBACCHIO peso pulito -
400 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 30
gr

RAMETTO DI ROSMARINO

LIMONE 1

SALE

PEPE

SPICCHIO DI AGLIO Opzionale - 1

COME PREPARARE L'ABBACCHIO A SCOTTADITO TENERISSIMO

1 Per iniziare la preparazione dell'**abbacchio a scottadito**, disponi le costolette su un tagliere e **battile con un batticarne**.

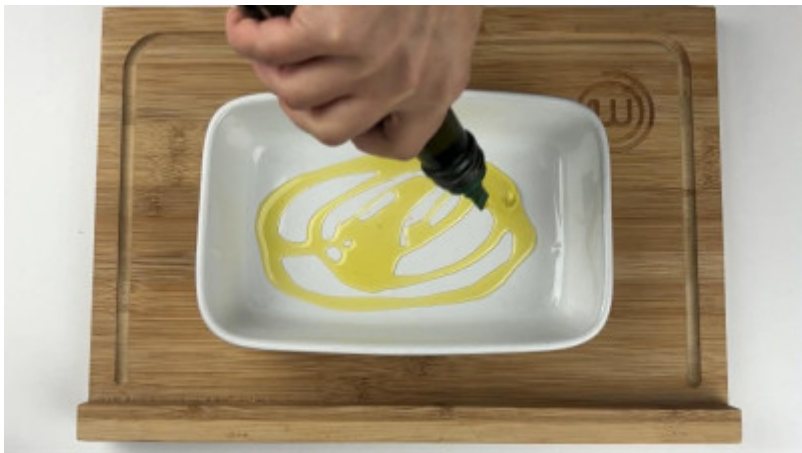
Questo passaggio è fondamentale per **uniformare lo spessore della carne**: ti permetterà di ottenere una cottura rapida e omogenea, garantendo una **consistenza tenerissima**.





2 Versa l'**olio extravergine d'oliva** in una pirofila capiente. Disponi le costolette all'interno della teglia e assicurati di **condirle bene** su entrambi i lati affinché la carne sia uniformemente unta.

Infine, aggiusta di **sale e pepe** secondo il tuo gusto. Questa operazione permette ai condimenti di aderire perfettamente alla superficie, gettando le basi per una **marinatura saporita** e bilanciata.





3 Aggiungi alla carne qualche rametto di **rosmarino fresco** per profumare intensamente la marinatura. Copri accuratamente la pirofila con della **pellicola trasparente** per sigillare gli aromi e proteggere la carne.

Trasferisci il tutto in frigorifero e lascia **riposare per circa un'ora**. Questo tempo di riposo è il vero segreto per far sì che i sapori penetrino nelle fibre, garantendo un risultato finale incredibilmente profumato.





- 4 Metti a scaldare una **piastra** e attendi che diventi **caldissima** prima di adagiarvi le costolette.

Cuoci la carne per circa **4 minuti per lato**. È fondamentale che la temperatura sia elevata per ottenere una doratura perfetta in pochi minuti, mantenendo il cuore della **carne tenero e succoso**.



5 Disponi le costole su un **piatto da portata** e irrorale con l'**olio utilizzato per condirle** per mantenerle succose.

Aggiungi un pizzico di **pepe a piacere** e guarnisci con **fettine di limone** e qualche rametto di **rosmarino fresco**.

L'**abbacchio a scottadito** è pronto: servilo **subito**, poiché va gustato **caldissimo** per apprezzarne al meglio la consistenza.





COME CONSERVARE L'ABBACCHIO A SCOTTADITO

Per quanto riguarda la **conservazione**, si sconsiglia vivamente di conservare questo piatto per i giorni successivi.

Per assaporare la carne al meglio della sua **tenerezza** e succosità, l'abbacchio a scottadito va consumato **appena preparato** e servito rigorosamente **caldissimo**.

TRUCCHI E VARIANTI PER COSTOLETTE TENERISSIME

Se preferisci un gusto più deciso, puoi aggiungere uno spicchio d'**aglio** alla marinatura per arricchire il bouquet aromatico della carne.

Per chi vuole organizzarsi in anticipo e ottenere un sapore ancora più profondo, la **marinatura** delle costolette può essere effettuata anche la **sera prima**, lasciandole riposare in frigorifero coperte dalla pellicola.

Questa ricetta è perfetta anche per gli amanti della cucina all'aperto: puoi cuocere l'abbacchio su un **barbecue** utilizzando del **carbone** di qualità, che conferirà alla carne un profumo di brace irresistibile e autentico.