

SECONDI PIATTI

# Costolette d'agnello panate al forno

di: *Cookaround*

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **15 min**    COTTURA: **13 min**    COSTO:

**basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



Noi tutti conosciamo le famosissime **costolette d'agnello panate e fritte**...una vera goduria per il palato! Noi abbiamo deciso di proporvi una versione un po' più leggera ma per assurdo probabilmente più saporita.

La ricetta che vi proponiamo prevede una panatura deliziosa con l'aggiunta di pecorino, menta, prezzemolo, aglio e udite udite...scorza di limone grattugiata!

Penserete, bene ora si frigge? No! Nel modo più assoluto...si passa il tutto in forno per poco più di

una decina di minuti ed il gioco è fatto...veramente vale la pena di provare. Se cercate un primo in abbinamento, provate la pasta con i [carciofi](#)!

## INGREDIENTI

COSTOLETTE D'AGNELLO 800 gr  
PANGRATTATO molto grossolano - 250 gr  
PECORINO ROMANO 100 gr  
MENTA 6 foglie  
PREZZEMOLO 1 ciuffo  
SPICCHIO DI AGLIO 1  
LIMONE solo scorza grattugiata - 1  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
RUCOLA per accompagnare -

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta delle costolette d'agnello panate e fritte, per prima cosa prendete le costolette e battete leggermente la parte di polpa allargandola un pochino. Pennellate ciascuna costina con poco olio su entrambi i lati.





**2** Preparate, ora, la panatura: riunite in una ciotola il pangrattato grossolano, il pecorino, le foglie di menta tritate, il prezzemolo tritato, lo spicchio d'aglio tritato finemente e la scorza di limone grattugiata.

Mescolate molto bene la panatura cosicché tutti gli ingredienti siano ben distribuiti.







**3** Preparete una teglia foderandola con un foglio di carta forno, quindi ungete leggermente la carta forno e iniziate ad allinearvi le costolette passate prima nella panatura.





4 Quando avrete disposto tutte le costole in teglia, ungetele con un goccio d'olio e non vi resterà che infornare a 200°C per 13 minuti. Portate la cottura a 15 minuti se vi piace un risultato un po' più cotto.





- 5 Distribuite un po' di rucola sul vassoio di portata e adagiatevi le costolette dorate e fragranti.



CONSIGLIO