

SECONDI PIATTI

Agnello al limone, rosmarino e ginepro con polenta di castagne

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **6 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **40 min** COTTURA: **90 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**

NOTE: + 30 MINUTI PER LA MARINATA



L'agnello al limone, rosmarino e ginepro è una preparazione molto gustosa, profumata e saporita, grazie anche alla presenza in questo piatto del ginepro, una pianta aromatica che insaporisce decisamente tanto e dà a questa pietanza un tocco in più molto piacevole. Se a tutto questo abbiniamo la polenta di castagne ecco che da piatto rustico diventa un piatto molto raffinato ed elegante, da grandi chef, anche se non è necessario esserlo! Provate la ricetta e se amate questo tipo di carne vi consigliamo anche il [ragù di agnello](#).

INGREDIENTI

SPALLA DI AGNELLO 800 gr
LIMONE succo e scorza - ½
BACCHE DI GINEPRO 10
ROSMARINO 2 rametti
VINO ROSSO 1 bicchiere
MIELE DI CASTAGNO 1 cucchiaino da tavola
FARINA
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PER LA POLENTA DI CASTAGNE

FARINA DI CASTAGNE 50 gr
FARINA DI MAIS 80 gr
ACQUA 1 l
SALE GROSSO
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare l'agnello al limone, partite con il preparare la polenta: in una casseruola mettete l'acqua tiepida salata, fate scendere a pioggia la farina di castagne e mescolare con una frusta per togliere eventuali grumi.



2 Fate lo stesso con la farina di mais.



3 Lasciate cuocere, mescolando spesso, per almeno 30-40 minuti.

A fine cottura macinate abbondante pepe nero.



- 4 Per l'agnello: mettete in un recipiente le fette di spalla d'agnello e cospargetelo con la scorza grattugiata e il succo del limone.





- 5 Pepate generosamente e unite anche le bacche di ginepro leggermente schiacciate in modo che sprigionino il loro aroma.





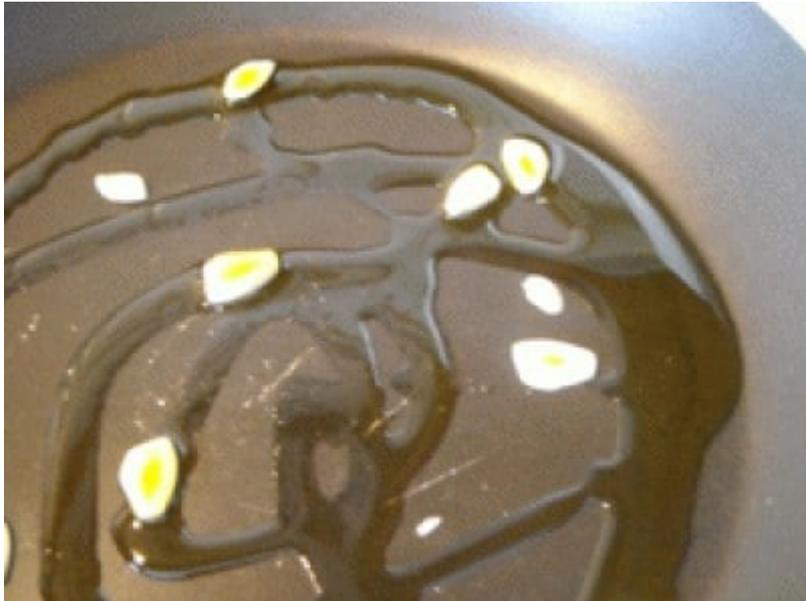
6 Lavate il rosmarino e tritare finemente le foglioline.



7 Cospargete il trito sulla carne, copritela con pellicola e lasciatela marinare per circa 30 minuti in frigorifero.



- 8 Quando la carne si è ben insaporita, tagliate un grosso spicchio d'aglio a fettine e mettetelo in padella con qualche cucchiaio di olio extravergine.



- 9 Scolate le fette di carne dalla marinata e infarinatele bene sui due lati.



10 Scrollatele per far scendere la farina in eccesso e fatele sigillare in padella insieme all'aglio per qualche minuto su entrambe i lati.





11 Toglietele dalla pentola e mettetele in una pirofila da forno.

Infornate la carne a 180°C per circa 20 minuti.

Nel frattempo versate la marinata nella padella dove avete sigillato l'agnello, versate il vino rosso e unite il cucchiaino di miele.





12 Fate ridurre, togliete la carne dal forno e versateci sopra il sughino ottenuto.

Rimettete in forno per altri 15-20 minuti.



13 Servite una fetta di agnello a persona, con qualche cucchiaio di polenta di castagne e nappando il piatto con il sugo di cottura della carne.



CONSIGLIO

Oltre alla spalla va bene anche il cosciotto?

Sì, fatti tagliare dal macellaio dei medaglioni tutti dello stesso spessore.

Potrei surgelare la preparazione?

Puoi surgelare la carne dopo cotta, ma ti sconsiglio di surgelare la polenta di castagne.

Potrei realizzare questo piatto solo con polenta taragna?

Sì verrà ottimo!