

SECONDI PIATTI

## Agnello al limone, rosmarino e ginepro con polenta di castagne

di: *Cipolla77*

---

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  
cucchiai 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