

SECONDI PIATTI

Agnello alla menta

LUOGO: *Asia / Cina*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *media* PREPARAZIONE: *30 min* COTTURA: *10 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: + 20 MINUTI DI MARINATURA



INGREDIENTI

COSCIA DI AGNELLO disossato - 300 gr
MENTA fresca e sminuzzata - 2 cucchiaini da
tavola
MENTA 3 rametti
YOGURT MAGRO 300 ml
LIMONE biologico - 1
OLIO DI SEMI DI GIRASOLE 1 cucchiaino da
tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Servendovi di un coltello affilato, tagliate l'agnello in pezzi molto piccoli e riuniteli in una terrina.

Spolverizzate metà della menta tritata sull'agnello, insaporite con sale e pepe massaggiando la carne con le dita.



- 2 Coprite la ciotola con della pellicola trasparente e lasciate marinare l'agnello per 20 minuti.

Togliete dal limone i semi e tagliatelo a spicchi senza togliere la buccia. Mettete gli spicchi di limone in un mixer fino a tritararli finemente.



- 3 Mettete il limone in una terrina, aggiungete lo yogurt e la rimanente menta. Aggiungete di

sale e pepe a piacere.



- 4 Riscaldare il wok, versatevi l'olio facendolo scorrere lungo il bordo interno fino a quando non abbia ricoperto la superficie.

Quando l'olio sarà ben caldo, aggiungete l'agnello e fatelo saltare per circa 5 minuti.



5 Decorate con le fette di limone e i ramoscelli di menta fresca e servite con la salsa si yogurt.