

SECONDI PIATTI

Arrosto di lonza alle verdure

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

DOSI PER: [6 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [25 min](#) COTTURA: [135 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

NOTE: + 15 MINUTI DI RIPOSO



L'**arrosto di lonza alle verdure** è un secondo piatto di carne molto gustoso e saporito, perfetto per chi vuole portare a tavola qualcosa di semplice ma scenografico. Per fare questa preparazione non serve essere grandi chef stellati, anzi è una ricetta adatta a tutti quelli che amano preparare piatti rustici e casarecci. Assicuratevi di avere un taglio di carne adatto a questa preparazione e il più del lavoro è fatto! Se amate gli arrosti provate anche quello di [coniglio](#), strepitoso!

INGREDIENTI

LONZA DI MAIALE 850 gr
CAROTE 350 gr
SEDANO 200 gr
CIPOLLE ROSSE 2
ROSMARINO 4 rametti
SALVIA 10 foglie
BURRO 1 cucchiaio da tè
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
VINO BIANCO ½ bicchieri
BRODO DI CARNE
SALE GROSSO
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Quando volete realizzare la ricetta dell'arrosto alle verdure, in un mixer riunite un pizzico di sale grosso, qualche grano di pepe nero, le foglioline di 2 rametti di rosmarino e 5 foglie di salvia.

Tritare finemente e usate questo trito aromatico per massaggiare la lonza su tutti i lati.

In una pentola fate sciogliere il burro con l'olio, aggiungete l'arrosto e fatelo rosolare uniformemente, anche alle estremità, mettendo l'arrosto in posizione verticale.



2 Quando l'arrosto è diventato di un bel colore dorato aggiungete tutte le verdure tagliate a pezzi abbastanza grossolani e ancora un trito aromatico di rosmarino e salvia.



3 Sfumare con il vino bianco, fate evaporare e aggiungete quindi qualche mestolo di brodo.



4 Coprite e cuocete a fiamma bassa per circa 2 ore, girando l'arrosto ogni tanto e aggiungendo altro brodo man mano che il fondo di cottura di asciuga.

A cottura ultimata avvolgete l'arrosto in carta alluminio e lasciatelo riposare per 10-15 minuti.

Con un frullatore ad immersione frullare leggermente le verdure rimaste nella pentola senza ridurle completamente in purea, dovete solo ispessire la salsa.



- 5 Tagliate quindi la lonza a fette abbastanza sottili e servitela con qualche cucchiaino del sugo di verdure.



CONSIGLIO

Quale tipo di carne devo scegliere?

Per fare bene l'arrosto bisogna scegliere un tipo di carne che sopporta bene lunghe cotture, in genere la parte del girello è quella più indicata.

Posso utilizzare anche altre verdure?

Sì ci sta benissimo ad esempio la zucchina se è di stagione o perché no anche dei funghi.

Quanto tempo posso conservare l'arrosto?

Puoi conservarlo per due giorni in frigorifero in un contenitore ermetico.