

SECONDI PIATTI

# Buglione d'agnello

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia / Toscana**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **10 min**    COTTURA: **60 min**    COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



La ricetta del **buglione d'agnello** è antica e di origine popolare, e ancora oggi si può provare quella originale in Toscana, andando magari a fare una passeggiata sul Monte Amiata. Si tratta di una ricetta semplice in fin dei conti, che viene fatta con vari pezzi di carne d'agnello. Buglione infatti significa in dialetto accozzaglia di cose, proprio perché questo piatto veniva fatto con gli scarti dell'agnello che comunque come saggezza popolare vuole, dovevano essere assolutamente consumati. Provate questa ricetta e se amate i piatti tradizionali, vi invitiamo a realizzare anche la ricetta della panzanella: facile e veloce!

## INGREDIENTI

AGNELLO polpa - 1 kg  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3  
cucchiaini da tavola  
PASSATA DI POMODORO 100 gr  
AGLIO  
ROSMARINO 1 rametto  
CONCENTRATO DI POMODORO 1  
cucchiaino da tavola  
SALE  
PANE TOSCANO  
VINO BIANCO ¼ l

# Preparazione

- 1 Per realizzare la ricetta del buglione d'agnello, tagliate la polpa d'agnello a bocconcini e fateli rosolare in un tegame con 3 cucchiari d'olio extravergine d'oliva.

Nel frattempo preparate un trito con uno spicchio d'aglio, qualche fogliolina di salvia e gli aghi di un rametto di rosmarino ed unitelo al tegame, salando il tutto.





- 2** Lasciate soffriggere il tutto e prima che gli aromi si scuriscano, sfumate con il vino bianco. Fate evaporare a fuoco brillante.



- 3** Dopo 10-15 minuti di cottura a fuoco moderato, aggiungete la passata di pomodoro e lasciate insaporire per pochi minuti.



4 Coprite con l'acqua e aggiungete il cucchiaino di concentrato di pomodoro.





- 5** Lasciate cuocere per circa 40 minuti o fino a quando il sugo sarà sufficientemente ristretto senza asciugarsi troppo.

Fate arrostire le fette di pane su di una griglia.



- 6** Servite il buglione accompagnato da fette di pane bruschettate.

## Consiglio