

SECONDI PIATTI

Costolette al forno

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Lituania*

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

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: *+ 2 ORE DI MARINATURA*



INGREDIENTI

COSTOLETTE DI MAIALE 1 kg

CIPOLLE tritate - 2

SPICCHIO DI AGLIO sminuzzati - 3

CAROTE affettate - 2

CHIODI DI GAROFANO 1 cucchiaino da
tavola

MAGGIORANA 1 cucchiaino da tavola

PREZZEMOLO 1 cucchiaino da tavola

OLIO DI SEMI 4 cucchiai da tavola

PEPE NERO

SALE

PREPARAZIONE

1 Lavate la carne e praticate delle piccole incisioni lungo le ossa.

Frizionate bene la carne con un trito di pepe nero, chiodi di garofano, maggiorana, prezzemolo e sale e con gli spicchi d'aglio sminuzzati.



2 Lasciate marinare le costole in un posto freddo per 2 ore.

Infornate le costole in 4 cucchiai di olio vegetale in una casseruola insieme alle carote e le cipolle per circa 30 minuti.





3 A cottura ultimata, tagliate le costolette in un piatto da portata e nappatele con il fondo di cottura.

Queste costolette vengono mangiate con le patate schiacciate e sobbollite con crauti o aneto.