

SECONDI PIATTI

Costolette d'abbacchio fritte panate

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia / Lazio*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *10 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

COSTOLETTE D'ABBACCHIO 1 kg
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1 l
UOVA 3
SALE
PEPE NERO
PANGRATTATO 150 gr

PREPARAZIONE

1 Dividete le costolette.



2 Battete con un grosso coltello le costolette per scacchiarle un po'.



3 In un piatto, battete i rossi delle uova con un pizzico di sale e pepe.

Passate le costolette nell'uovo.



4 Passatele, quindi, nel pangrattato e di nuovo nell'uovo.



5 Friggetele in una padella con olio extravergine d'oliva ben caldo.



6 Giratele almeno due volte e servitele ben calde.