

SECONDI PIATTI

Costolette di agnello arrosto con spinaci, melanzana frita e salsa al pinot nero e rosmarino

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Pregustate una crociera Royal Caribbean preparando a casa uno dei piatti che potrete assaporare a bordo! Per il racconto della crociera, andate [qui](#).

Per maggior informazioni cliccate [qui](#).

PREPARAZIONE

- 1 Intaccate le costole e tagliate il grasso in superficie (potete farlo fare dal vostro macellaio di fiducia).



- 2 Prendete una pirofila, trasferitevi le costole e preparate la marinata: sminuzzate delle foglioline di menta, aggiungete del timo fresco, sale grosso, pepe macinato al momento, uno spicchio d'aglio schiacciato e dell'olio extravergine di oliva e massaggiate la carne con questo composto cosicché si possa insaporire in modo uniforme; lasciate marinare per circa 30 minuti.



3 Nel frattempo preparate la riduzione al vino rosso: prendete un pentolino, mettetelo sul

fuoco, aggiungete il vino rosso, lo zucchero e dei rametti di rosmarino fresco.

Accendete il fuoco e lasciate sobbollire il composto fino a che si riduca trasformandosi in una crema sciropposa. Trasferite la riduzione in un ciotolino e fatela raffreddare.



4 Prendete una griglia, possibilmente in ghisa e fatela scaldare molto bene sul fuoco.

Lavate il peperone e rimuovete i filamenti bianchi interni ed i semi, quindi tagliatelo in falde e fatelo grigliare.

Una volta che le falde sono cotte, trasferitele in una pirofila e conditele con dell'olio extravergine d'oliva e fettine d'aglio.



5 Lavate la melanzana, spuntatela ed affettatela ottenendo delle fette spesse circa un centimetro che taglierete a listarelle rimuovendo la buccia.



6 Passate i bastoncini di melanzana dapprima nelle uova sbattute e poi nel pangrattato.



7 Scaldate bene dell'olio d'arachidi in una padella, quindi tuffatevi i bastoncini di melanzana panati friggendoli fino a doratura.

Prelevate la melanzana frita dall'olio e trasferitela su fogli di carta assorbente affinché s'asciughi dall'olio in eccesso.



- 8 Preparate, ora, gli spinaci: prendete una padella, fatevi scaldare un giro d'olio, aggiungetevi la cipolla già stufata e gli spinaci freschi.

Spadellate il tutto per pochissimo tempo, giusto quanto basta per far appassire gli spinaci ed aggiustate di sale.



- 9 Prendete una teglia da forno e ungetela di olio, posizionatevi le costolette d'agnello con la parte della polpa rivolta verso l'alto, prendete tutte le spezie della marinata ad esclusione dell'aglio e versatele sull'agnello.

infornate a 180-200°C per circa 15 minuti.



- 10 Trascorso il tempo di cottura, dividete le costolette e servitele con gli spinaci, la melanzana fritta, il peperone grigliato. Ultimate il piatto con la riduzione al vino rosso e rosmarino.

