

SECONDI PIATTI

# Fettine di lonza al latte

di: *mey74*

---

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **20 min**    COTTURA: **30 min**    COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

---



Fettine di lonza di maiale al latte, ma non cucinate al solito modo! Infatti in questa ricetta scoprirete un modo ancora più gustoso di cucinare le fettine di lonza di maiale. La fette di lonza, detta anche arista, vengono passate dapprima nell'uovo e poi nel pangrattato, proprio come si fa solitamente per ottenere delle cotolette, quindi si friggono in padella con del burro fuso fino a che risultino ben dorate e solo alla fine si aggiunge il latte!

Vi assicuriamo che il risultato è davvero goloso!

D'altra parte è rinomato il fatto che la lonza di maiale sia un taglio piuttosto magro, che, come tale,

se non viene cotto aggiungendo ingredienti che lo ammorbidiscano e vadano a ricostituire la parte grassa del piatto, si rischia di ottenere della carne dura e stoppacciosa. Cosa c'è di meglio che friggere, aggiungendo quindi una parte grassa e cuocere nel latte per conferire morbidezza e umidità? Direi, anzi, che forse in questa ricetta si può individuare uno dei modo migliori per poter gustare dell'ottima lonza.

## INGREDIENTI

LONZA DI MAIALE 8 fette

BURRO 60 gr

LATTE INTERO 1 bicchiere

PANGRATTATO

UOVA 1

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

- 1 Preparatevi con tutti gli ingredienti necessari per preparare queste fettine di lonza al latte e procedete passo passo nella ricetta. Rompete l'uovo e fatelo ricadere in una bella ciotola di vetro, verificate che non vi siano residui di guscio e sbattete l'uovo con una forchetta affinché l'albume ed il tuorlo si miscelino in un composto omogeneo.





**2** Prendete una bella padella molto ampia, dovrà infatti poter contenere tutte le fette di lonza possibilmente in uno strato solo, senza che si accavallino l'una all'altra. Questo punto è molto importante per poter ottenere, successivamente, della carne ben rosolata piuttosto che lessata.

Mettete la padella sul fuoco e fatevi sciogliere il burro mantenendo la fiamma ad un'intensità media.



**3**

Mentre il burro si fonde e si scalda a dovere, prendete le fette di lonza e passatele dapprima nell'uovo precedentemente sbattuto e poi nel pangrattato. Realizzate una bella panatura uniforme, la carne dovrà essere rivestita dal pangrattato in ogni sua parte in modo uguale.

Durante la panatura della carne, qualsiasi essa sia, a me da sempre molto fastidio trovarmi con uno strato di un mix tra pangrattato e uovo che ricopre i polpastrelli, se

anche a voi succede la stessa cosa provate a fare come faccio io: io destino una mano alla ciotola con l'uovo e l'altra a quella con il pangrattato in modo tale che i due composti non vengano quasi mai in contatto e evito, così, di trovarmi le dita panate!



- 4 Quando il burro inizierà a sfrigolare, potrete iniziare ad aggiungere le fettine di lonza panate. Prestate attenzione a non accavallarle perchè dovranno avere lo spazio per potersi rosolare a contatto con il burro e il calore diretto della padella, qualora non fosse così otterreste un risultato più vicino alla carne lessa che a quella rosolata.



**5** Dopo circa cinque minuti di cottura a fiamma vivace, ovvero quando la panatura sarà ben dorata e croccante da un lato, potrete girare la carne sull'altro lato e fate friggere bene anche il secondo lato fino ad ottenere un risultato ben dorato da entrambi i lati.

Quando avrete fritto bene tutta la carne potrete aggiungere un paio di pizzichi di sale.

Non aggiungete il sale prima che la carne sia ben rosolata altrimenti il sale stesso, grazie al fatto che è igroscopico, estrarrà i succhi dalla carne lasciandovi con della carne dura e poco succulenta e in più, in questo modo i sughi andranno ad annacquare il burro non consentendovi di ottenere una bella frittura dorata.







6

Ora, non vi resta che aggiungere l'ingrediente che caratterizza tutta la ricetta, ovvero il latte. Aggiungete poco latte per volta, dapprima un mezzo bicchiere ed aggiungete il resto solo se il latte in padella risulti troppo rappreso e asciutto.

Lasciate cuocere in questo modo per circa 15 minuti a fiamma moderata, il latte dovrà evaporare dolcemente fino a lasciare un fondo di cottura cremoso e vellutato.

Insaporite la carne, se necessario, con un altro pizzico di sale e una bella macinata di pepe nero.



**7** Al termine della cottura potrete servire le fettine di lonza al latte ben calde ai vostri commensali accompagnandole, a piacere, con una bella insalata fresca o anche con delle patate arrosto o fritte.



**CONSIGLIO**