

SECONDI PIATTI

Lonza agli aromi

di: *Anna Reghellin*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** COSTO: **basso** REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Lonza agli aromi

INGREDIENTI

LONZA DI MAIALE 800 gr
PANCETTA (TESA) a fette - 100 gr
BRODO DI CARNE 500 ml
VINO BIANCO ½ bicchieri
ROSMARINO rametti - 4
FOGLIE DI SALVIA 5
SEMI DI FINOCCHIO 1 cucchiaino da tavola
SALE
PEPE
SPICCHIO DI AGLIO 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare la lonza agli aromi, per prima cosa preparate il brodo di carne, necessario per la cottura e, preriscaldate il forno statico a 200°C.

2 A questo punto, prendete la lonza e con l'aiuto di un coltello affilato, tagliatela come a disegnare una spirale partendo dalla testa (se vi doveste trovare in difficoltà, questa operazione la potete far fare direttamente al vostro macellaio di fiducia), quindi srotolatela sul piano di lavoro.

3 Tritate finemente gli aromi: il rosmarino, le foglie di alloro, lo spicchio d'aglio. Cospargete con il trito appena preparato la lonza, aggiungete anche i semi di finocchio, insaporite con un pizzico di sale e una macinata pepe.







4 Arrotolate la lonza e avvolgetela con le fette di pancetta tesa, quindi legatela bene con lo

spago da cucina.





- 5** Versate in una pirofila, adatta per la cottura in forno, un filo d'olio extravergine d'oliva. Mettete all'interno della pirofila la lonza, posizionate la pirofila sul fuoco e fate rosolare bene la carne. Quando la carne avrà preso colore, sfumatela con il vino bianco, lasciate evaporare completamente a fuoco vivace tutta la parte alcolica del vino; quindi aggiungete due mestoli di brodo di carne e trasferite la pirofila in forno.





6 Lasciate cuocere la lonza agli aromi all'incirca per 45 minuti in forno statico a 190°.

Trascorso il tempo di cottura, sfornate la carne e fatela raffreddare leggermente, rimuovete lo spago tagliatela a fettine, cospargetela con il fondo di cottura e servitela.

