

Costolette d'agnello alla senape per un olio umbro DOP

CHI L'HA DETTO CHE L'AGNELLO SI MANGIA SOLO A PASQUA? ANZI, PERSONALMENTE, PROPRIO A PASQUA NON L'HO MANGIATO.

In rete c'è una vignetta divertente in cui un agnello ci interroga, chiedendosi "ma a pasqua una insalatina, no?" Ed effettivamente, se mi metto nei suoi panni, la domanda sorge spontanea...

Però a me è sorta spontanea una riflessione "e perché tutti gli altri giorni sì?"

Insomma, secondo me è un po' ipocrita, essere clementi con gli agnellini solo a pasqua. O lo si è tutto l'anno o non lo si è neanche a pasqua...

In ogni caso, noi l'abbiamo mangiato solo qualche giorno fa, quindi il povero agnellino è stato sacrificato dopo la festa...

E siccome adesso qui è arrivata la primavera, ho voluto accompagnare le costolette con un'insalatina primaverile con le fragole.

Il tutto è stato preparato usando l'olio evo DOP umbro del Frantoio di Spello Uccd (qui trovate tutte le notizie). Un olio particolare, dal sapore forte e tendente all'amarognolo, come di cardi e carciofi, che è stato esaltato dalle verdure, bilanciando, il piccante della rucola e la dolcezza delle fragole.

Come ogni due settimane vi propongo, insieme ad altre bravissime blogger, una ricetta usando degli oli speciali che ci propone l'Associazione Città dell'Olio per promuovere le eccellenze del nostro territorio.

Costolette d'agnello alla senape (da L'enciclopedia della Cucina Italiana, Pasqua, mille sorprese in tavola)

Ingredienti per 5 persone:

almeno 3 costolette di agnello a testa

3 cucchiaini di senape di Dijione

1/2 bicchiere di brodo vegetale (home made)

1/2 bicchiere di vino bianco secco

4-5 cucchiaini di farina di riso



4 cucchiaini di aceto balsamico (io questo)

2 rametti di timo (o del timo secco)

olio extravergine d'oliva D.O.P. Umbro Frantoio di Spello Uccd

rucola

valeriana

fragole

sale e pepe

Spargete a pioggia la farina di riso sulle costolette premendo bene con le mani per farla aderire meglio.

In una larga padella scaldate l'olio con il timo, quindi unite le costolette. Fatele rosolare circa un minuto per lato a fuoco alto. Quindi spalmatele con la senape e continuate la cottura per qualche istante. Quindi, mescolate il vino con un cucchiaino di aceto balsamico e sfumate, sempre con fiamma vivace. Aggiustate di sale e pepe.

Bagnate quindi con qualche cucchiaino di brodo e fate cuocere per un altro minuto o due, fino a quando il sughetto della carne non si addenserà.

Spegnete il fuoco e coprite la padella con un coperchio per un altro minuto o due, facendo riposare la carne.

Nel frattempo lavate e asciugate le verdure, tagliate le fragole e condite il tutto con olio e aceto balsamico (se volete anche un po' di sale, ma io non lo metto).

Servite ben calde tre costolette a persona, con il loro sughetto e l'insalata.

Suggerimenti:

- se la vostra padella non è abbastanza larga per contenere tutte le costolette, fatele dorare prima tutte, tenendo in caldo quelle già dorate e poi condite con la senape e tutto il resto;

- in questa ricetta ci sono alcuni ingredienti che potrebbero contenere glutine, anche se prodotti alla fonte privi, come ad esempio, la farina di riso, l'aceto, la senape, e il brodo vegetale se usate il dado.

A presto con un nuovo olio!

Leggi il post su [Cardamomo&Co](#)