

Agnello alla romana

Ingredienti

1 kg di agnello tagliato a pezzi

2 spicchi d'aglio

2 rametti di rosmarino

4-5 filetti d'acciuga sotto sale

3 cucchiaini di aceto di vino bianco

3-4 cucchiaini di olio ext.v.d'oliva

Sale e pepe q.b.

Preparazione



1. Eliminare dai pezzi di carne di agnello il grasso in eccesso ed eventuali schegge di ossa.
2. In una casseruola scaldare 3 cucchiaini di olio evo, e adagiarvi i pezzi di agnello.
3. Lasciare rosolare la carne da ambo i lati ed aggiungere l'aglio tagliato a metà.
4. Condire con sale e pepe ed unire un rametto di rosmarino spezzettato.
5. Coprire con coperchio e cuocere a fiamma moderata per circa 20'.



6. Nel frattempo tritare molto finemente il restante rosmarino e i filetti d'acciuga dissalati.



7. Porre l'aceto in una terrina, unirvi il rosmarino e le acciughe tritate e mescolare in modo da unire gli ingredienti.



8. Una volta che l'agnello sarà cotto, irrorarlo con l'intingolo di aceto , mescolare e lasciare insaporire un paio di minuti.

9. Togliere la casseruola dal fuoco e servire l'agnello alla romana ben caldo.

Note e... Sonia consiglia

a) Nel Lazio la ricetta de "l'agnello alla romana" è conosciuta anche come "agnello alla cacciatora".

b) Se si vuole attenuare in parte il sapore dell'aceto, è consigliabile sostituirne una parte con vino bianco.

c) Accompagnare l'agnello alla romana con un contorno di patate al forno, verdure saltate o ancora meglio con "puntarelle alla romana" o cicoria ripassata in padella.

Ricetta, foto e video a cura di Sonia Palermo e Angelo Solillo