

Categoria: Saperi d'Italia - Abruzzo



## Informazioni Generali



Preparazione:  
20 min



Cottura:  
8 min



Dosi per:  
4 persone



Costo:  
Basso



Difficoltà:  
Bassa

Gli **arrosticini** sono un piatto tipico della **cucina Abruzzese**, apprezzati sia in Italia che all'estero; essi sono degli **spiedini** di circa 25-30 cm di **carne di ovino** (castrato o pecora), tagliata in piccoli **cubetti di 1 cm per lato**, e nascono dalla tradizione pastorizia della regione, infatti il gran numero di pecore e agnelli allevati in Abruzzo hanno fatto sì che questa carne avesse un grande utilizzo e una notevole diffusione.

Oggigiorno gli arrosticini sono quasi esclusivamente preparati con **carne di castrato** e vengono commercializzati già pronti da cuocere, tagliati in piccoli cubetti e infilzati sugli spiedini, ma, con un po' di pazienza e maestria, possono essere tranquillamente preparati anche a casa.



La cottura tradizionale dell'arrosticino avviene sul **rustillire** (o **furnacella**), particolare braciere di piccole dimensioni dove gli arrosticini possono essere rigirati e cotti senza difficoltà.

Generalmente la **cottura a brace** non comporta ulteriori condimenti, ma alcuni amano profumare gli arrosticini con un rametto di rosmarino imbevuto in olio e pepe, oppure, occasionalmente spolverizzarli con del peperoncino tritato.

Nella preparazione casalinga, non potendo di sporre della brace, che conferisce all'arrosticino il caratteristico sapore, si può marinarli brevemente in olio e pepe, aggiungendo secondo i gusti rosmarino e limone, e ricorrere (ahimè, senza gli stessi risultati) ad una griglia, piastra o forno.

### Ingredienti

>> **Carne ovina**

arrosticini 800 gr



>> **Pepe**

macinato q.b.



>> **Limoni**

il succo di 1/2



>> **Rosmarino**

1 rametto



>> **Olio**

extravergine di oliva q.b.



## Preparazione



Separate bene gli arrosticini gli uni dagli altri e disponeteli in un piatto dove aggiungerete dell'olio extravergine di oliva; rigiratel in modo da ungerli su tutti i lati e spolverizzateli con pepe e sale.

Se disponete della **classica furnacella** per arrostitre, preparatela con braci o carbone, disponetevi gli arrosticini e cuoceteli a fuoco basso.

In alternativa, scaldate una griglia, piastra o forno.

Dopo aver insaporito gli arrosticini con un ramoscello di rosmarino, spruzzateli con mezzo limone spremuto (se piace), dopodiché lasciate marinare qualche minuto.

Cuocete gli arrosticini, un paio di minuti per lato, ungendoli di tanto in tanto con il ramoscello di rosmarino imbevuto nell'olio della marinatura.

## Consiglio

---

La carne degli arrosticini deve contenere una percentuale di **grasso** pari a  $\frac{1}{4}$  **del suo peso** , quindi del 25%; questo per impedire che durante la cottura diventi troppo asciutta e inevitabilmente dura.

Durante la cottura degli arrosticini, non tenete la fiamma troppo alta, poiché rischiereste di bruciarli oppure di renderli troppo secchi.