

Costolette d'agnello marinate con ortaggi grigliati

Categoria: Portate - Carne



Informazioni Generali

 Preparazione: 20 min	 Cottura: 20 min	 Dosi per: 4 persone
 Costo: Medio	 Difficoltà: Media	

Le costolette di agnello sono un taglio squisito che trova una ottima espressione anche nella cottura alla griglia. Quando si procede alla cottura al barbecue delle costolette, è bene fare in modo di mantenere quanta più umidità possibile.

Per questa ricetta useremo una cottura "ibrida" e cioè andremo prima a scottare esternamente il carrè per poi finirlo di cuocere a bassa temperatura.

Ciò darà luogo ad una succulenta preparazione che manterrà però il gusto classico delle preparazioni al barbecue.



per la carne

>> Carne ovina

2 carrè di agnello di circa 1 kg ciascuno con strato superficiale di grasso



per la marinatura

>> Aglio

3 spicchi



>> Menta

10 foglie



>> Coriandolo

1 cucchiaino di semi



>> Olio di oliva

extravergine 1/4 di tazza



>> Limoni

(o lime) 1/4 di tazza di succo



>> Pepe

a mignonette 1 cucchiaino



>> Mele

1 tazza di succo



>> Sale

1 cucchiaino



per il contorno

>> Cipolle

rosse di Tropea 2



>> Pannocchie

di mais dolce precotte 2



>> Insalata

indivia belga 3 cespi



per l'olio al prezzemolo

>> Olio di oliva

extravergine 250 ml



>> Prezzemolo

tritato 100 gr



Preparazione



Si inizia con la marinatura del carrè. In una busta di plastica per alimenti, dotata di zip di chiusura (si trovano in tutti i supermercati) andiamo ad inserire, dopo la carne, il succo di mela (1), succo di lime (2), le foglie di menta spezzettate con le mani (3),





il pepe a mignonette (4) , i semi di coriandolo pestati al mortaio (5) , l'aglio pelato e schiacciato, e il sale. Una volta completata l'operazione, chiudere la zip e agitare vigorosamente per permettere una minima emulsione del contenuto (6). Riporre in frigo per almeno 1 ora.



Preriscaldate il barbecue alla massima temperatura e nel frattempo tagliate i cespi di indivia nel verso della lunghezza e le cipolle ad anello. Le pannocchie andranno cotte intere e poi sgranate alla fine. Una volta preparati gli ortaggi, fate fondere un cucchiaino di burro (7) che userete per spennellare i vegetali (8). Grigliate gli ortaggi a calore elevato per qualche secondo, giusto per mantenerne quasi inalterata la struttura fornendo aromatizzazione tramite le classiche righe del grill (9).



Nel frattempo preparate un olio al prezzemolo semplicemente tritandone un bel ciuffo, avendo cura di lasciare anche i gambi, che andrete poi a mettere in un mortaio aggiungendo dell'olio (10); pestate gli ingredienti (11), assieme ad una presa di sale grosso. Alla fine filtrate il tutto (12) senza pressare per evitare che l'olio rimanga opaco.



Quando è il momento di cuocere la carne, ripulite dalla marinatura accuratamente e asciugate la superficie della carne con del panno carta (13). Spennellate successivamente con un velo di olio di semi e grigliate a calore elevato (14) .Ricordate che per via degli zuccheri presenti nel succo di mela che saranno stati assorbiti dalla carne, quest'ultima tenderà a fare la crosta molto velocemente (15) e tenderà a bruciare.



Quando la superficie risulta ben cauterizzata, rimuovete dal fuoco e avvolgere la carne in un triplo strato di alluminio che riporrete sul barbecue (16) ma lontano dalla fonte di calore. Se possedete un barbecue con coperchio, ricordate di tenerlo chiuso. Lasciate cuocere per il tempo indicato, rimuovete dal fuoco e lasciate la carne avvolta a riposare per almeno 10 minuti per permettere una redistribuzione degli umori. Togliete la carne dall'alluminio (17) affettate le costole (18) e impiattatene 3 per ospite, insieme agli ortaggi grigliati e alle pannocchie che avrete sgranato precedentemente. Cospargete con l'olio al prezzemolo e aggiungete un po' del liquido di cottura che recupererete dal cartoccio di alluminio. Spolverizzate ancora con del sale minerale (sale nero, rosso o anche sale grosso) e servite ben caldo.

Consiglio