

## Costine d'agnello marinate al limone e menta *(Secondi a base di carne)*



### Preparazione

Tagliare mezzo limone a spicchi e spremersi sull'agnello, aggiungere sale grosso integrale e mescolare il tutto per bene. Tritare finemente la menta, il timo e l'erba cipollina, aggiungere abbondante olio extravergine di oliva e mescolare per bene. Lasciare quindi marinare per 15 minuti. Scaldare fortemente una padella e abbrustolire per 5 minuti le costine d'agnello con l'aggiunta di un filo d'olio. Servire le costine ancora un po' al sangue accompagnate da delle verdure fresche di stagione.

### Consigli

Quando preparate una marinatura, cercate di creare un mix di ingredienti perfettamente equilibrato. La scelta degli ingredienti sta a voi, a seconda dei vostri gusti o della ricetta che state seguendo. Ma tenete presente che per ottenere la marinatura perfetta dovrete mixare 3 ingredienti fondamentali: un grasso, un acido e degli aromi. Per quanto riguarda il grasso, esso è solitamente l'olio di oliva, ma potete usare anche latte, burro, panna, strutto o latte di cocco: esso rende la carne più saporita e corposa e ne esalta il sapore, evitando che, nel cuocere, essa si secchi troppo. L'acido, che può essere vino, aceto sia di vino che di mele, succo di limone, yogurt, salsa worchestershire, tabasco succhi di frutta in particolare l'ananas e la mela. Esso ha lo scopo di macerare e cuocere la carne stessa, andando a completare la frollatura ed a renderla davvero tenera, a volte quasi gelatinosa. Attenzione però, questo processo di "cottura" si ha solo in superficie, a meno che non si tratti di bocconcini di carne davvero piccoli. La terza componente è data dalle spezie, e lì sta a voi scegliere in base all'effetto che volete ottenere: dragoncello, cumino, basilico, rosmarino, scorza di agrumi, le idee sono tante e potete profumare ed insaporire la vostra carne come meglio credete. E' finita qui? Ovviamente no! Non dimenticate di aggiungere una presa di sale, potente "reagente chimico" capace di attivare una vera e propria reazione tra gli umori rilasciati dalla carne e gli ingredienti dalla marinatura. Questa reazione fa sì che la carne sia in grado di assorbire al meglio l'emulsione preparata.

### Curiosità

La marinatura della carne o del pesce consiste nell'immergere la pietanza in un intingolo a base di aceto o di vino ai quali vengono aggiunte altre spezie. L'obiettivo è quello di ammorbidire le carni, togliere loro l'eccessivo odore di selvatico e profumarle. Una piccola curiosità circa l'origine del termine: marinare significava, originariamente "acconciare gli alimenti in modo che si conservino in buono stato durante un viaggio di

### Informazioni

**Preparazione** 20 minuti

**Cottura** 5 minuti

**Dosi per** 2 persone

**Difficoltà** Facile

la terra di Puglia



### ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingredienti

**Agnello** 500 grammi

**Erba cipollina** 5 grammi

**Menta** 10 grammi

**Timo** 5 grammi

**Limone** 50 grammi

**Sale grosso integrale**

mare". Lo scopo, diversamente da quello più diffuso al giorno d'oggi, era quindi più quello di allungare la conservazione dei cibi al fine di trasportarli via mare da una città all'altra.