Alessandro Borghese Kitchen Sound, agnello sambucano con asparagi.VIDEO

borghese-12-b1f597b3

https://vimeo.com/429796613

AGNELLO SAMBUCANO CON ASPARAGI AL BURRO E MIRTILLI

Tempi:*
Costi:**
Difficoltà:*

Ingredienti per 4 persone:
4 lombi di agnello da 3 coste l’uno
1 mazzo di asparagi selvatici
200 g di mirtilli
1 rametto di timo
1 rametto di rosmarino
1 spicchio d’aglio
100 g burro
sale, pepe e olio evo q.b.

Preparazione:
Pulire i lombi di agnello dalla cotenna e da tutto il grasso in eccesso; scalzare bene l’osso facendo attenzione a mantenerlo attaccato alla carne. Incidere con un coltello la pelle della cotenna.
In una casseruola rosolare molto bene la cotenna senza alcun grasso. Girarla e continuare a cuocerla sull’altro lato appoggiandoci un peso.
In una ciotola mettere un filo di olio evo, sale, pepe e la carne. Mescolare bene per farla insaporire, quindi lasciar riposare.
Mondare gli asparagi, tagliarli e pelarli con un pelapatate. Mettere in una padella il burro, l’aglio in

camicia, le erbe aromatiche quindi lasciar rosolare gli asparagi.
In un’altra padella, con un filo di olio, far cuocere la carne su tutti i lati lasciandola rosa all’interno. Impiattare l’agnello accompagnandolo con la cotenna croccante, gli asparagi, qualche cucchiaiata di mirtilli schiacciati e timo fresco. Concludere con una grattata di pepe e un filo di olio evo.

Abbinamento al piatto: Asti Docg Secco Duchessa Lia.

Guarda le altre puntate di Alessandro Borghese Kitchen Sound, in onda tutti i giorni su Sky Uno