

AGNELLO ALLA LUCANA



INGREDIENTI

AGNELLO 800 gr - PATATE 300 gr- POMODORINI 150 gr - MOLLICA DI PANE 100 gr - PECORINO DI MOLITRERNO GRATTUGIATO 50 gr - AGLIO 1 spicchio - OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA q.b. – SALE q.b. – PEPE q.b.

L'agnello alla lucana è un secondo piatto appartenente alla cucina contadina della Basilicata. La ricetta, che si fonda sulla genuinità dei prodotti tipici del territorio, è semplice da realizzare e completa dal punto di vista nutritivo: l'agnello viene cotto insieme a patate e pomodorini, rendendo la pietanza saziante e nutriente. L'agnello viene tagliato a pezzi, disposto in una teglia insieme alle altre verdure e poi cosparso in superficie con una ricca panatura a base di mollica di pane, aglio, pecorino e olio extravergine di oliva, per un risultato finale croccante in superficie e morbido e succulento al cuore.

L'agnello alla lucana è un piatto povero, ma estremamente gustoso. Perfetto da servire in occasione della Pasqua o per il classico pranzo della domenica in famiglia o tra amici, conquisterà anche l'ospite più esigente. Si può arricchire con altre verdure fresche o con le erbe aromatiche che preferite: provate, per esempio, ad aggiungere alla panatura della maggiorana, del rosmarino o della mentuccia per una nota finale fresca e aromatica; oltre a pomodorini e patate, potete aggiungere in teglia anche delle fettine di cipolla rossa di Tropea o delle carote a rondelle.

Come preparare l'agnello alla lucana

- 1) Riunite in una ciotola la mollica di pane
- 2) Aggiungete il pecorino grattugiato
- 3) Profumate con un trito d'aglio
- 4) Condite con un filo di olio extravergine di oliva
- 5) Aggiustate di sale e di pepe nero
- 6) Mescolate con un cucchiaio per uniformare
- 7) Disponete l'agnello su una teglia, foderata con carta forno e ben oleata
- 8) Unite le patate, tagliate a tocchetti
- 9) Completate con i pomodorini a tocchetti
- 10) Cospargete la superficie con la panatura
- 11) Fate cuocere l'agnello in forno a 200 °C per 60 minuti
- 12) Sforatelo e servitelo ben caldo

