

Spezzatino di agnello con cipolline

Lo **spezzatino di agnello con cipolline** è un gustoso spezzatino di carne di agnello, cipolline borettane e appena un po' di pomodoro.

Lo **spezzatino di agnello con cipolline** si prepara soprattutto nel periodo pasquale, ma è ottimo da marzo a giugno quando la carne di agnello è particolarmente buona e saporita.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **300Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 400 g di polpa di agnello
- Farina di grano tenero
- 100 g di cipolline borettane
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- 100 g di passata di pomodoro
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 500 ml di Brodo vegetale

PREPARAZIONE

- Tagliare la polpa di agnello a cubetti di un paio centimetri ed infarinarlo.
- Spellare le cipolline e sciacquarle sotto acqua fresca corrente.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle con la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una capace casseruola l'olio e gli spicchi d'aglio spellati.
- Farlo dorare a fiamma media, quindi toglierlo ed unire l'agnello. Farlo rosolare, unire la passata di pomodoro, mescolare bene, quindi unire un pizzico di sale, un cucchiaino di prezzemolo tritato, una macinata di pepe e mescolare.
- Far riprendere il bollore quindi unire un paio di mestoli di brodo bollente.
- Cuocere per 30 minuti a fiamma bassa, coperto, mescolando di tanto in tanto ed aggiungendo altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Trascorso il tempo indicato unire le cipolline e cuocere per altri 30 minuti, sempre coperto ed aggiungendo brodo se necessario.
- A fine cottura regolare di sale e servire con tutto il suo sughetto.

STAGIONE

Marzo, aprile

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

