

Carré d'agnello in crosta di pistacchi

Ricetta presentata da: *Kathi Rüegger - Tulipani*

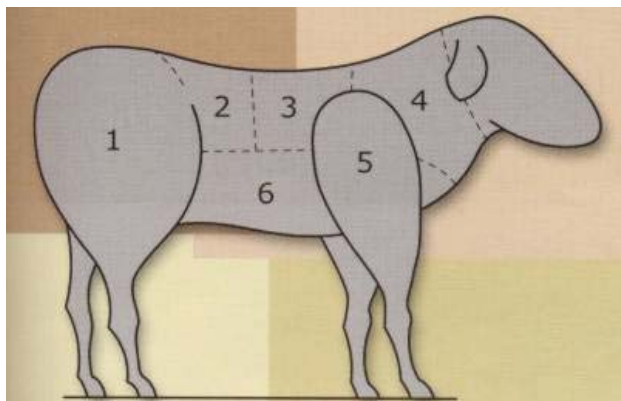
Obiettivi del corso:

- Preparazione del “Carré d'agnello” in crosta di pistacchi ed erbe aromatiche al forno
- Accompagnamento: Riso selvatico all'arancia e fagiolini alla pancetta
- Dessert : Fragole gratinate al forno

Contenuto del corso (*indice*):

- | | | |
|-----|--|-------------------|
| 1. | L'agnello, conoscenza delle parti di carne ricavate dall'animale | <i>pag. 2</i> |
| 2. | Carré d'agnello in crosta di pistacchi, ingredienti necessari. | <i>pag. 3</i> |
| 3. | Procedimento, preparazione e presentazione del Carré d'agnello. | <i>pag. 3 - 4</i> |
| 4. | I contorni: | |
| 4.1 | Riso selvatico all'arancia | <i>pag. 5</i> |
| 4.2 | Fagiolini alla pancetta | <i>pag. 5</i> |
| 5. | Il Dessert – Fragole gratinate al forno | <i>pag. 6</i> |

1. L'agnello



I TAGLI DELL'AGNELLO:

1. Cosciotto
2. Sella
3. Costata
- 2+3. Carré
4. Collo
5. Spalla
6. Petto

IL LORO UTILIZZO

Spalla: arrosto, in umido con osso, disossata.

Costine: in umido, disossata per rolata.

Cotolette: per ferri, grigliate.

Coscia: arrosto, al forno, a fette, ripiena.

L'agnello è il piccolo della pecora. E' chiamato agnello tra i 2 ed i 12 mesi. Prima, invece, prende il nome di abbacchio o agnellino di latte poiché si è nutrito solo di latte. Ha una carne delicata ma che rende poco perciò si preferisce cucinarlo intero.

Dopo un anno, l'agnello diventa montone e la sua carne è più saporita. Sia l'agnello che il montone hanno gli stessi tagli.

I pezzi non sono molti poiché l'animale non è molto grande. L'insieme delle interiora (fegato, cuore, polmoni e rognone) vanno a formare la coratella, che si cuoce tagliati a pezzi e saltati in padella con vino bianco ed aromi.

Si consiglia di macerare con vino, aceto ed erbe aromatiche. Questo metodo è in generale usato per abbassare il livello di selvatico.

La carne dell'agnello è tenerissima, morbida e delicata, quasi priva di grasso poiché si nutre di latte. Non sopporta una lunga conservazione neanche in frigo; è ricca di ferro, sali minerali, vitamine ed è molto digeribile. Solitamente viene sezionato in 4 parti: 2 anteriori (collo, metà carré, spalla e petto) e 2 posteriori (metà carré, sella e cosciotto). I quarti posteriori comprendono le parti più carnose e più pregiate. La carne di agnello, prima di essere cotta, deve essere sempre marinata in vino e aceto, ed essere condita molto bene.

DESCRIZIONE PRODOTTO (Racks):

Per taglio Frenched Racks^{fig.1} si intende il carré completamente privato delle ossa ad eccezione della costoletta pulita e senza carne intercostale.



fig. 1

Carré d'agnello in crosta di pistacchi:

2. Ingredienti per 4 pers.:

1 Carré di agnello del peso di 1kg
Olio extravergine di oliva
1 spicchio d'aglio
Sale e pepe q.b.
400 g di pistacchi sgucciati e tritati
Un mazzo di erbe aromatiche
Tempo di Preparazione: 45'
Tempo di cottura: 20'



3. Preparazione:

fig.1 Pulire il carré eliminando la pellicina che lo ricopre.

fig.2 Massaggiatelo dolcemente con sale grosso e pepe e lasciatelo riposare un quarto d'ora, dopodiché preparate il composto ^{fig.3} di pistacchi, aglio tritato ed erbe aromatiche



Fig. 1



Fig. 2



Fig. 3

fig.4 Rosolate il carré in una casseruola con l'olio, lasciate dorare e togliete dal fuoco.

fig.5 Passate la parte della crosta dorata nel composto di pistacchi, fate aderire per bene e passate in forno preriscaldato a 180° per 20' circa. Il carré deve restare all'interno di colore rosa se preferite una cottura maggiore continuate la cottura per altri 10'.
Al termine della cottura lasciate riposare il carré a forno spento per qualche minuto



Fig. 4



Fig. 5

Procedere quindi al taglio seguendo il verso dell'osso.
Utilizzando dei piatti ampi (preriscaldati), vi disponiamo, a piacimento, 3/4 costolette ed i vari contorni.



Buon appetito!

4. I Contorni:

4.1 Riso selvatico all'arancia

Ingredienti per 4 persone:

300g di riso selvatico
1 arancia (scorza)
burro
formaggio grattugiato

Preparazione:

Dopo aver fatto bollire il riso in abbondante acqua salata, scolare e condire con il burro, il formaggio (questo per renderlo più compatto in fase di preparazione sul piatto) e una grattugiata ^{fig.6} di scorza d'arancio.



Fig. 6

4.2 Fagiolini alla pancetta:



Fig.7



Fig.8

Ingredienti per 4 persone:

400g di fagiolini freschi o congelati
100g di pancetta a fette (bacon¹)
burro

Preparazione:

Lessare i fagiolini in abbondante acqua salata o a piacimento con del brodo vegetale, scolari prestando attenzione a lasciarli leggermente croccanti "al dente". Sciacquateli immediatamente con acqua fredda, così da fermare la cottura e mantenerli belli verdi e integri! Dopo aver creato una sorta di "mazzetto" ^{fig.7} con una decina di fagiolini avvolti nella pancetta, rosolateli ^{fig.8} in padella per qualche minuto con del burro.

¹ Il bacon, che ha un ampio utilizzo sia negli Stati Uniti che nella cucina cinese e coreana, è una pancetta che subisce il processo di cottura a vapore e successivamente di affumicatura.

5. *Il Dessert:*

(Fragole gratinate al forno)

Ingredienti:

500 g fragole
2 uova
4 cucchiaini di zucchero
½ vasetto di ricotta magra
½ vasetto di panna acida semigrassa
2 cucchiaini di cognac
1 pacco di "Zwieback"
Zucchero al velo



Procedimento:

Lavare e mondare le fragole e a seconda delle dimensioni tagliarle in due o quattro parti. Imburrare la teglia, fare uno strato con i zwieback, aggiungere uniformemente le fragole e cospargere con dello zucchero.

Separare i tuorli dall'albume, mescolare i tuorli con lo zucchero rimasto, la ricotta, la panna ed il cognac.

Montare a neve gli albumi ed incorporarlo con cautela nel composto e distribuire il tutto sulle fragole.

Cuocere in forno, preriscaldato a 200°C, per 15 min.

Tolto dal forno spolverizzare con dello zucchero al velo. Servire caldo, magari accompagnato da una pallina di gelato alla vaniglia!