

SECONDI DI CARNE

Agnello alla nuorese con finocchietto selvatico

Tradizione: Provincia di Nuoro, Sardegna

DOSI

4 persone

■ Ingredienti per 4 persone

Spalle di agnellino da latte (1000 g)	3
Finocchietto selvatico già spuntato	200 g
Cipolla	75 g
Vino bianco secco	5 cl
Olio d'oliva	3 cucchiari
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Scottate i finocchietti in poca acqua bollente salata; scolateli, tagliateli a pezzi e teneteli da parte, conservando, separatamente, anche il loro liquido di cottura.
- 2 Private le spalle di agnellino di eventuali scarti e pelli, tagliatele a pezzi regolari.
- 3 Tritate la cipolla, mettetela in una casseruola, soffriggetela in olio, poi aggiungete i pezzi d'agnello e, voltandoli spesso, fateli rosolare.
- 4 Non appena la carne sarà colorita, salatela, pepatela, bagnatela con il vino che lascerete parzialmente evaporare, quindi unite i finocchietti e un mestolo della loro acqua di cottura.
- 5 Incoperchiate e lasciate stufare a fuoco lento per 1 ora circa, aggiungendo eventualmente ancora acqua dei finocchietti, se il sugo dovesse restringersi troppo.
- 6 Circa 10 minuti prima di terminare la cottura, scoperchiate, correggete di sale e lasciate addensare il sugo, in modo che la carne risulti leggermente glassata. Servitela con tutto il suo saporito intingolo.