

## SECONDI DI CARNE

# Spalla d'agnello alla sarda con finocchi selvatici

Tradizione: Sardegna

## DOSI

**4 persone**

## PREPARAZIONE

**1 h**

## ■ Ingredienti per 4 persone

|                           |               |
|---------------------------|---------------|
| Spalle d'agnello da latte | 3             |
| Finocchietti selvatici    | 1 mazzetto    |
| Cipolla                   | 80 g          |
| Vino bianco secco         | 1 bicchiere   |
| Olio d'oliva              |               |
| Mirto                     | alcune foglie |
| Sale                      |               |
| Pepe                      |               |

## ■ Preparazione

- 1 Scottate i finocchi in poca acqua bollente salata. Scolateli, tagliateli a pezzi e teneteli da parte e conservatene l'acqua di cottura. Pulite di ogni parte grassa le spalle a tagliatele a pezzi regolari.
- 2 Tritate la cipolla e mettetela in una casseruola, possibilmente di coccio, e lasciatela imbiondire in un po' d'olio. Prima che scurisca aggiungete un paio di cucchiaini di vino.
- 3 Quando vedete che la cipolla inizia a perdere consistenza, unite i pezzi di agnello e girandoli spesso, fateli rosolare.
- 4 Quando la carne sarà colorita, salatela, pepatela e bagnate con il resto del vino che lascerete parzialmente evaporare. Unite i finocchi e un mestolo della loro acqua di cottura.
- 5 Coprite e lasciate stufare a fuoco lento per circa un'ora, aggiungendo, se il sugo dovesse restringersi troppo, ancora acqua dei finocchi.
- 6 Circa dieci minuti prima di finire la cottura, scoprite, correggete di sale e lasciate addensare il sugo, in modo che la carne risulti leggermente glassata. Servitela con il suo intingolo.