

Abbacchio o agnello alla romana



Ingredienti:

1 kg carne pulita di abbacchio o agnello

200 ml vino bianco

100 ml aceto bianco

2 spicchi d'aglio

3-4 acciughe sott'olio

sale, pepe, rosmarino, salvia

La carne tolta dalla polpa posteriore tagliate a cubetti grandi e mettete nella ciotola con 100 ml vino bianco, 2 cucchiaini di olio di oliva e rosmarino.



Coprite con la pellicola e lasciate marinare nel frigo fino al giorno dopo.

Coprite con Magic Cooker una pentola e riscaldare sul fornello grande a fiamma alta 1 minuto. Mettete la carne marinata strizzata.



Coprite e rosolate a fiamma medio-alta per 6 minuti. Mescolate a metà intervallo. Abbassate la fiamma e aggiungete l'aglio, sale, pepe, il rosmarino, salvia, 100 ml vino bianco e l'aceto di vino bianco.



Coprite e cuocete a fiamma alta 2 minuti poi fiamma bassa 30-40 minuti. Se si asciuga troppo aggiungete 1/2 bicchiere acqua da sopra il coperchio. Girate la carne a metà cottura. 5 minuti prima della fine cottura aggiungete le alici. Spegnete il fuoco e lasciate coperto 2 minuti.



Servite con polenta calda.
Buon appetito con Magic Cooker!

Ricetta fatta da Eliza Sestov.