

Panatura per cotture al forno

Cosa c'è di più saporito in tavola di una bella cotoletta impanata e ben dorata?

Una bella cotoletta, impanata, ma al forno!

Quindi, cominciando come sempre dagli ingredienti, iniziamo a cucinare!

Ingredienti:

Panatura base

pangrattato o pane secco	g.	200
grana	g.	100
prezzemolo	CT.	2
olio EVO	CT.	2
sale e pepe		QB.

Sapori facoltativi

aglio	spicchio	1
rosmarino		Ad Lib.
timo		Ad Lib.
origano		Ad Lib.
olive		Ad Lib.
capperi dissalati		Ad Lib.
acciuga		QB.

Per impanare

farina		QB.
uova sbattute		QB.
panatura base (come sopra)		QB.

Preparazione:

Cominciare preparando sul bancone tutti gli ingredienti... e poi passare nel mixer, prima gli ingredienti *secchi* poi completando con grana, olio e prezzemolo.

Tenere da parte mentre si prepara il resto.

Questa preparazione, volendo, può essere fatta anche il giorno prima (e volendo, può essere fatta in buona quantità per una scorta in freezer).

Procedere poi con la solita procedura:

nel caso di vitello o maiale lo passeremo prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e per finire nella nostra **panatura per cotture al forno** (*se si vogliono usare dei petti di pollo interi, conviene marinarli nel latte per una mezz'oretta, prima del passaggio, ben scolati, nella farina*).

Il risultato migliore lo si avrà, secondo la mia esperienza, ripassando le cotolette una seconda volta nell'uovo e poi nella panatura.

Preriscaldare il forno, statico, a 200°C, disporre un foglio di carta forno in una teglia delle dimensioni adatte e oliarla lievemente

(se la panatura è ricca d'olio, questo non è strettamente necessario).

Disponi le cotolette (di carne, di verdure o altro) spruzzarle con poco olio EVO e infornarle a 200°C per circa 25 minuti e comunque fino a quando appariranno belle dorate.

A seconda dello spessore e del tipo di ingrediente, tempi e temperature possono lievemente variare

(nel caso di pomodori alla provenzale, per esempio, si terrà la temperatura sui 170° per 30 minuti aggiungendo, se necessario, qualche minuto di doratura finale sotto al grill).

Ora non resta che mettersi al lavoro e, a cottura ultimata...

buon appetito!

SUGGERIMENTI E NOTE:

Nulla proibisce di usare questa panatura per delle classiche cotture in padella. O anche, come mi ha suggerito un'amica palermitana, per cotture alla brace, (direttamente sulla griglia e facendo molta attenzione!)