

Spezzatino d'agnello e verdure con tagliatelle (ricetta light)



Per essere una ricetta light questa è decisamente corposa e abbondante (per i miei gusti personali la quantità di pasta è decisamente eccessiva ma... con quella che avanza mi ci faccio una frittata il giorno dopo: io devo mettere su peso!).

Di sicuro è un piatto che non mi vergogno certo ad offrire anche a degli ospiti (magari sgarrando con l'aggiunta di un po' d'olio EVO a crudo, in questo caso, sulla pasta e nell'intingolo).

Si tratta di un piatto che in ogni caso a tavola fa un figurone: è pieno di colori e di profumi e mangiarlo è un vero piacere.

Del resto non ho mai detto che delle portate light debbano essere scialbe e noiose: l'occhio e le papille vogliono la loro parte.

Ingredienti, a persona:

tagliatelle	g	100
agnello disossato	g	75
porri	g	75
carote	g	75
cipolla	g	40
olio EVO	ct.	1
brodo di verdure	ccm	75
vino rosso	ccm	50
aglio spremuto	spicchi	½
rosmarino		QB.
alloro	foglia	1
chiodo di garofano	pz.	1
sale e pepe		QB.
cannella (<i>facoltativa</i>)	presa	1
succo limone (<i>facoltativo</i>)	ct.	1

Preparazione:

Lavare e pulire le verdure e affettarle a fettine sottili (io uso la mandolina).

Spremere l'aglio e tritare fine la cipolla.

Tagliare l'agnello a pezzettoni e condirlo con l'aglio spremuto e (facoltativo) con la cannella e il succo di limone ([v.nota](#)). Scaldare l'olio in una padella antiaderente, versare la cipolla e subito dopo l'agnello avendo cura di rosolarlo bene su tutti i lati per un paio di minuti.

Completare con le altre verdure e quindi insaporire con sale, pepe e rosmarino.

Aggiungere il vino rosso e il brodo, incoperchiare e proseguire la cottura a fuoco medio per circa 40' rimestando ogni tanto per controllare che non attacchi o che non scaldi troppo.

È importante che il liquido di cottura evapori il meno possibile.

A dieci minuti dalla fine della cottura, buttare la pasta.

Scolarla e condirla con parte del sugo di cottura dello spezzatino.

Servire nel piatto, secondo il gusto, lo spezzatino a fianco della pasta o, per fare un po' di scena, appoggiato al centro di un nido di pasta, coprendo bene il tutto con il sugo rimasto.

A prima vista il mettere la pasta nel piatto può sembrare un po' inusuale ma in realtà questo spezzatino era nato per essere servito sopra un bel mucchietto di couscous: posso assicurare che con le tagliatelle è ancora meglio!

SUGGERIMENTI E NOTE:

- *Nota: personalmente trovo che un'idea di cannella e limone ingentiliscano molto il gusto della carne d'agnello*
- *Nel caso si prepari per più persone, non esagerare col chiodo di garofano!*
- *Al momento di andare in tavola togliere, se ci si riesce, rosmarino, alloro e specialmente il chiodo di garofano: se masticato uccide tutti gli altri sapori (e mi ricorda il dentista...)*
- *Brodo anche granulare (magro)*
- *Questa preparazione è ottima anche servita con un'identica quantità di riso in bianco (al posto della pasta) o di couscous.*
- *kcal 560, proteine gr 29, grassi gr 9, carboidrati gr 80*