

## Costolette di agnello impanate con carciofi ogni 4

Un altro piatto sontuoso che mi arriva da Enrica, davvero molto facile da preparare e dal successo assicurato. Ancora una volta, è il forno a supportarci: niente frittura nell'olio, ma una panatura croccante e molto saporita che, cotta in forno ventilato, lascia la carne di agnello morbida e sugosa. Preparate carciofi e costolette con anticipo e all'ultimo momento mettete in forno: ci vorranno pochi minuti per un vero capolavoro. Io lo servo spessissimo nelle mie cene perché non mi impegna troppo e si presenta in maniera davvero raffinata. Una piccola costoletta con l'osso, due carciofi e il secondo è risolto.

- 8-10 costolette di agnello
- 3-4 fette di pancarré morbido
- 2 cucchiaini di grana grattugiato
- 1 uovo
- farina
- olio extravergine
- 2 carciofi
- sale

Tritare finemente il pancarré nel mixer, mescolarlo con il grana e il sale, e raccogliarlo in un piatto. Rompere l'uovo in una ciotola e sbatterlo con la forchetta, versare la farina in un altro piatto. Passare le costolette prima nella farina poi nell'uovo e infine nella panatura di pane e formaggio. Ungere la placca del forno foderata di carta da forno e adagiarvi le costolette impanate. Pulire i carciofi, dividerli in 4 spicchi, impanarli nella stessa maniera e metterli al forno insieme alle costolette. Versare ancora un pochino di olio, non troppo, su costolette e carciofi, e cuocere in forno ventilato a 190-200°, 10 minuti su un lato, poi girarli e lasciarli altri 5 minuti sull'altro. Se preferite le costolette ancora rosa all'interno, diminuite i tempi, 5 minuti su un lato e 3 sull'altro, ma ricordate comunque che i tempi sono indicativi perché ogni forno cuoce in maniera diversa. Non fidatevi e controllate l'interno di una costoletta prima di sfornare l'intera teglia.