

# AGNELLO ALLE SPEZIE

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di carne d'agnello
- 1/2 cucchiaino di menta essiccata
- 1 foglia di alloro
- 5 semi di coriandolo
- 1/2 bicchiere di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di zucchero
- 2 limoni
- 1 pezzetto di cannella
- 3 chiodi di garofano
- 50 g di sale grosso
- pepe in grani

Ponete in un mortaio la menta essiccata, l'alloro, qualche grano di pepe, i semi di coriandolo, lo zucchero, la cannella e i chiodi di garofano e pestate energicamente con un pestello, fino a ridurre tutto in polvere.

Trasferite la polvere ottenuta in una terrina, unite 50 g di sale grosso e mescolate accuratamente.

Tagliate a pezzetti la carne d'agnello e sfregatela in modo uniforme con il composto ottenuto, in modo da insaporirla bene; mettetela quindi in una zuppiera e fatela riposare, coperta con un canovaccio, per un giorno.

Trascorso questo tempo, fate rosolare la carne in un tegame con l'olio caldo, a fuoco vivo per 4-5 minuti, rigirandola di tanto in tanto in modo che si colorisca in maniera uniforme; quindi unite il succo di due limoni, la scorza grattugiata di uno e il liquido rimasto nella zuppiera dopo la marinatura della carne.

Fate cuocere a fiamma bassa per un'ora e mezzo, a recipiente coperto, mescolando spesso con un cucchiaio di legno, quindi servite.

Se volete, potete conservare la carne: ponetela con il fondo di cottura in vasi di vetro puliti e asciutti, riempiendoli per tre quarti, chiudete e sterilizzate per un'ora.

Conservate con oltre 3 mesi; al momento dell'uso, fate scaldare a bagnomaria, a calore moderato.