

Costolette di Agnello con Farina Bona, Albicocche e Salsa al Caffè

La farina bona è una farina tipica del canton Ticino ottenuta dalla granella di mais tostata macinata molto finemente, quindi senza glutine. Molto simile al gusto delle pop corn. In caso non riesci a trovarla puoi sostituirla con una farina istantanea per polenta. Se non sei intollerante al lattosio, puoi usare il burro senza lattosio, consiglio di saltare le albicocche con il burro e anche le costolette di agnello a fine cottura aggiungi una noce di burro e salta per 30 secondi.

Senza **LATTOSIO**

Senza **GLUTINE**



4
Porzioni



15 min.
Preparazione



10 min.
Cottura

Ingredienti

12	COSTOLETTE DI AGNELLO
200 ML	CAFFE'
80 GR	FARINA BONA
40 GR	ALBICOCCHE SECCHIE
Q.B.	SALE, OLIO EXTRA VERGINE

Procedimento

- 1
METTI IL CAFFE' IN UN PENTOLINO, APPENA RAGGIUNGE IL BOLLORE METTI CIRCA LA META' DELLA FARINA BONA PER LEGARE LA SALSA. TAGLIA LE ALBICOCCHE A CUBETTINI.
- 2
TAGLIA LE ALBICOCCHE A CUBETTINI, METTILE IN UN PADELLINO E SALTALE PER QUALCHE MINUTO CON UN POCO OLIO.
- 3
IN UNA PADELLA BELLA CALDA CON UN FILO D'OLIO METTI LE COSTOLETTE DI AGNELLO E LASCIA CUOCERE 3 MINUTI PER LATO.
- 4
UNA VOLTA COTTE, PASSA LE COSTOLETTE NELLA FARINA BONA, METTI NEI PIATTI LE ALBICOCCHE AL CENTRO, LE COSTOLETTE SOPRA, LA SALSA SOPRA E SERVI.

Informazioni Nutrizionali

per porzione			
CALORIE	PROTEINE	CARBOIDRATI	GRASSI
490	31,93 gr	6,70 gr	36,10 gr