

COSTINE CON INSALATA DI PATATE (4-6 PERSONE)

FACILE

Ingredienti:

1kg di patate a pasta soda
2-3 cucchiari di quark (semigrasso)
1 mazzetto di prezzemolo liscio
20-30g olio di semi
1 goccio di aceto (opzionale)
1 cucchiaino di senape
1 cipolla rossa
4-6 pezze di costine (puntine)
2-3 cucchiari di senape alle erbe
2-3 rametti di rosmarino
2-3 cucchiari di mix di spezie aromatiche
qb sale

Procedimento:

- ✓ In una pentola capiente cuocere le patate in abbondante acqua salata fino a quando risulteranno tenere. Scolarle e sbuciarle ancora calde.
- ✓ Nel frattempo preparare la salsa per l'insalata di patate, in una ciotola lavorare con una frusta la senape con l'olio di semi, il quark, il prezzemolo tritato e un pezzettino di cipolla rossa tritata fino a ottenere una crema. Aggiungere le patate tagliate e tocchetti. Se necessario aggiustare di sale. Lasciar raffreddare.
- ✓ Marinare le pezze di costine massaggiandole con la senape alle erbe, il mix di spezie e il sale aiutandosi anche con il rosmarino. Lasciar riposare per almeno 30/40 minuti, ma anche di più se necessario.
- ✓ Accendere il grill (parliamo di un gas in questo caso) a massima temperatura, scottare le costine da entrambi i lati per i primi 4-5 minuti, abbassare poi la fiamma e lasciar cuocere coperte girandole di tanto in tanto. Se dovessero eccare troppo bagnarle con un intingolo di birra e senape aiutandosi con un rametto di rosmarino. Cuocerle per circa 45 minuti - 1 ora.
- ✓ Tagliare le costine, se ancora poco cotte proseguire la cottura da tagliate per altri 10/15 minuti, altrimenti servirle con l'insalata di patate.

NOTE:

Ognuno ha la sua ricetta e il suo ingrediente segreto nella preparazione delle costine, io prediligo una marinatura "secca" per evitare di sporcare troppo il grill pur avendo il massimo del gusto sulla carne.

TEMPI:

Preparazione: 30-40 minuti, cottura 45min - 1h

CHI LA MANGIA?

GLUTENFREE