

# Arrosto di lonza al balsamico



## ingredienti

650 g di lonza di maiale  
50 ml di aceto balsamico  
3 piccole cipolle rosse  
2 rametti di rosmarino  
2 spicchi d'aglio  
un mazzetto di salvia  
olio extravergine d'oliva per la teglia  
sale, pepe

## PREPARAZIONE

10 min

## COTTURA

1 ora

## TEMPO TOTALE

1 ora 10 min

3 persone

## procedimento

Mondare le cipolle e tagliarle in quattro spicchi. Pelare l'aglio e tagliarlo a fettine. Praticare dei piccoli taglietti sulla parte superiore del pezzo di lonza, appena sotto la superficie, ed inserirvi le fettine d'aglio, quindi ripetere l'operazione nella parte inferiore, distribuendole omogeneamente sulla superficie. Con un coltello a lama stretta, praticare un taglio longitudinale, appena sotto la superficie della carne ed inserirvi i rametti di rosmarino.

Ungere una teglia con qualche cucchiaino di olio extravergine, utilizzando il mazzetto di salvia a mo' di pennello, quindi adagiarvi la carne e le cipolle. Salare, pepare e coprire con un foglio di alluminio. Cuocere in forno elettrico ventilato preriscaldato a 200°C per circa 25 minuti, quindi rimuovere l'alluminio, alzare la temperatura a 220°C e unire l'aceto balsamico.

Proseguire la cottura per altri 35 minuti circa, o comunque fino a che la temperatura interna non raggiungerà i 77-78°C e la carne sarà cotta, avendo cura, di tanto in tanto, di inumidire l'arrosto di lonza al balsamico con il fondo di cottura.

A cottura ultimata, trasferire in un vassoio da portata e lasciar riposare 5 minuti, quindi servire a fette, bagnando con il fondo di cottura.