

Agnello Sardo



Descrizione

L'Agnello Sardo in pezzi rappresenta una delle eccellenze gastronomiche della tradizione sarda, rinomata per il suo sapore unico e inconfondibile. Questo tipo di carne proviene da agnelli allevati secondo pratiche tradizionali, rispettose dell'ambiente e dei cicli naturali. Gli agnelli sardi, infatti, crescono in libertà nelle campagne dell'isola, nutrendosi di erbe aromatiche selvatiche che contribuiscono a conferire alla carne un gusto caratteristico, diverso e più intenso rispetto all'agnello comune.

Classificazione:Ovini e Caprini

Tipologia:Rossa

Consigli in cucina

L'Agnello Sardo in pezzi si presta a molteplici preparazioni culinarie, che valorizzano la sua ricchezza di sapore e la sua consistenza tenera. Tradizionalmente, è ideale per la cottura alla brace, che esalta le sue note aromatiche, oppure per ricette in umido, come lo stufato con patate e carciofi, piatto tipico della cucina sarda. Un'altra preparazione classica è l'agnello al mirto, dove le foglie di mirto donano un tocco erbaceo unico. Per ottenere il massimo dalla carne, è importante marinare i pezzi di agnello per alcune ore con erbe aromatiche, limone e un filo di olio extravergine di oliva, così da ammorbidire ulteriormente la carne e arricchirla di gusto. Infine, l'Agnello Sardo è perfetto anche per essere cucinato al forno con patate e rosmarino, mantenendo la sua succulenza.

Curiosità

Una delle curiosità più interessanti riguarda l'allevamento degli agnelli sardi. I pastori sardi seguono pratiche antiche tramandate di generazione in generazione, con una particolare attenzione alla qualità della carne. Gli agnelli sono allevati all'aperto e nutrono principalmente di foraggi naturali, come mirto, elicriso, timo e lentisco, che si trovano in abbondanza nelle terre sarde. Questo conferisce alla carne un aroma e un sapore del tutto peculiari, molto più aromatico rispetto al classico agnello che viene allevato in modo intensivo. Anche la razza ovina tipica della Sardegna, la pecora sarda, contribuisce a rendere questa carne unica nel suo genere.

Proprietà nutrizionali

L'Agnello Sardo non è solo delizioso, ma anche un alimento ricco di proprietà nutrizionali. Contiene un alto valore proteico, che favorisce il mantenimento e la crescita della massa muscolare, ed è una fonte importante di vitamine del gruppo B, in particolare B12, fondamentale per il sistema nervoso e per la produzione di energia. Inoltre, la carne di agnello sardo è ricca di ferro, essenziale per il trasporto di ossigeno nel sangue, e di minerali come lo zinco, che supportano il sistema immunitario. Nonostante il contenuto di grassi saturi, l'Agnello Sardo ha una quantità significativa di grassi insaturi, utili per il benessere cardiovascolare.