

Domenica a tavola con la famiglia: come cucinare l'agnello di Pasqua che conquista tutti

Autore: Redazione

Data: 02 Aprile 2026



Domenica 5 aprile è **Pasqua**, e se hai già in mente il menù ma sull'agnello senti ancora qualche incertezza, questo è il momento di toglierla. Bastano tre giorni — oggi, venerdì e sabato — per organizzarsi: la marinatura si prepara con un giorno di anticipo, il taglio lo scegli oggi dal macellaio, e domenica mattina hai tutto pronto per andare in forno. **L'agnello non è un piatto complicato.** È un piatto che premia chi lo tratta con rispetto, ossia chi non lo stressa con temperature troppo alte, chi lo lascia riposare dopo la cottura, chi non tralascia la marinatura pensando che tanto “basta il rosmarino sopra”.

Il risultato, quando i passaggi sono quelli giusti, è una carne che si stacca dall'osso quasi da sola, con il fondo di cottura denso e profumato che le patate intorno hanno assorbito per intero.

Quale taglio scegliere: la decisione che cambia tutto

Prima ancora di accendere il forno, c'è una scelta da fare al banco del macellaio. I tagli di agnello non sono intercambiabili, e ogni pezzo risponde in modo diverso al calore.

Il **cosciotto** è il taglio più amato per i pranzi di festa: grande, scenografico, adatto a una cottura intera o disossata, regge bene le lunghe ore in forno. La **spalla**, invece, è l'opzione perfetta per uno spezzatino o un arrosto arrotolato: carne saporita, più grassa del cosciotto, che in cottura diventa morbidissima. Il **carré** — la lombata con le costole — è il taglio più pregiato. Da lì si ricavano le costolette: adatte alla griglia, alla padella o al forno rapido, con una crosta fuori e un interno ancora rosato. Il **collo** è economico e intenso, ideale per i brasati e gli stufati lunghi.

Per il pranzo di Pasqua, la scelta più versatile rimane l'agnello a pezzi — un mix di cosciotto e costolette — che si presta alla cottura in teglia con le patate, la versione più amata dalle tavole di famiglia.

Una precisazione utile: c'è differenza tra **abbacchio** e agnello. L'abbacchio è un agnello da latte, con carne molto tenera e sapore delicato. L'agnello vero e proprio ha almeno sei mesi, ha brucato l'erba e ha una carne più saporita e leggermente più grassa. Se ami i sapori decisi, scegli l'agnello. Se hai bambini a tavola o preferisci qualcosa di più delicato, l'abbacchio è la scelta giusta.

La marinatura: il passaggio che fa davvero la differenza

Molte saltano la marinatura per mancanza di tempo, o perché sembra un passaggio in più. È invece quello che trasforma una carne accettabile in qualcosa di memorabile. La marinatura serve a due cose: attenuare il sapore selvatico dell'agnello, che a qualcuno risulta eccessivo, e rendere la carne più morbida prima ancora che entri in forno.

La base da preparare in una ciotola capiente:

- Vino bianco secco (circa 80 ml per ogni chilo di carne)
- Olio extravergine d'oliva
- Aglio sbucciato e schiacciato
- Rosmarino, salvia, alloro, timo
- Bacche di ginepro schiacciate
- Un po' di succo di limone — facoltativo, ma utile per ammorbidire le fibre

I pezzi di agnello vanno immersi nella marinatura, coperti con la pellicola e lasciati in frigorifero per almeno due ore. Meglio ancora una notte intera: dodici ore di riposo restituiscono una carne che profuma già di Pasqua prima di aver visto il forno.

Dettaglio importante: prima di infornare, tira la carne fuori dal frigorifero e lasciala a temperatura ambiente per almeno due ore. Il passaggio brusco dal freddo al caldo rende le fibre dure e stoppose — un errore facile da evitare.

Tempo di marinatura

Risultato atteso

30 minuti	Minimo accettabile, profumo superficiale
2 ore	Discreta penetrazione degli aromi
8–12 ore	Carne morbida, sapore bilanciato, risultato ottimale
Oltre 24 ore	Rischio di ammorbidimento eccessivo, non consigliato

In forno: temperature, tempi e il colpo finale

L'agnello a pezzi — cosciotto o mix di tagli — va cotto in forno **statico a 200°C** per circa **60–90 minuti**, a seconda delle dimensioni dei pezzi. Chi vuole una superficie più croccante può usare il ventilato a 180°C con gli ultimi 10 minuti a temperatura alzata.

Il procedimento passo per passo:

- 1. Rosola prima di infornare.** In una teglia capiente, scalda l'olio a fuoco medio e fai dorare i pezzi di agnello su tutti i lati. Questo crea la crosticina che tiene i succhi dentro — quello che in cucina si chiama reazione di Maillard, e che avviene sopra i 140°C.
- 2. Sfuma con il vino.** Aggiungi mezzo bicchiere di vino bianco e lascia evaporare l'alcol per un paio di minuti. Poi aggiungi aromi freschi: rosmarino, aglio a metà, qualche foglia di alloro.
- 3. Aggiungi le patate.** Tagliale a pezzi grossolani e disponi nella teglia intorno alla carne. Condisci con olio, sale e pepe. Le patate cuociono in 30–40 minuti, quindi se i pezzi di carne sono grandi, mettile in forno 15–20 minuti dopo l'agnello per non ritrovarle sfatte.
- 4. Gira ogni 20 minuti.** L'irrorazione con il fondo di cottura è il gesto che tiene la carne umida e fa la differenza tra un arrosto asciutto e uno succulento. Non bucare mai la carne con una forchetta: ogni foro fa uscire i succhi.
- 5. Controlla la temperatura al cuore.** Se hai un termometro da cucina, usalo: l'agnello è pronto quando la temperatura interna raggiunge i **70°C**. Senza termometro, affidati al colore — la carne deve essere ben dorata fuori, e i pezzi di taglia media impiegano circa 60 minuti a 200°C.
- 6. Fai riposare.** Prima di portare in tavola, lascia la teglia fuori dal forno per almeno 10–15 minuti. In questo tempo i succhi si redistribuiscono nelle fibre, rendendo la carne più tenera e uniforme al taglio. È un passaggio che si salta spesso e non si dovrebbe mai saltare.

Le varianti regionali: stessa carne, anime diverse

L'agnello di Pasqua cambia faccia a seconda di dove lo mangi, e conoscere le varianti aiuta a scegliere quella più adatta ai tuoi gusti — o a sorprendere gli ospiti con qualcosa di insolito.

Lazio — Abbacchio alla romana: la carne di agnello da latte viene cotta a fuoco basso fino a diventare tenera, poi a fine cottura si aggiunge una salsa preparata con aglio, rosmarino, acciughe sott'olio e aceto. È acidula, saporita, pienamente romana.

Lazio — Agnello scottadito: le costole vengono marinate con olio, limone, rosmarino e aglio, poi grigliate sulla brace finché non si forma una crosta brunita. Si mangiano con le mani, caldissime. Il nome deriva proprio da questo — la scottatura delle dita è il segno che arrivano nel piatto al momento giusto.

Abruzzo e Molise — Agnello cacio e ova: i pezzi di carne vengono cotti in casseruola e a fine cottura sfumati con un composto di tuorli d'uovo, pecorino grattugiato e succo di limone. Il risultato è vellutato, quasi cremoso.

Puglia — Agnello al forno nella pignata: la pignata è una casseruola in terracotta. La carne cuoce lentamente con patate, cipolla, pomodori e pecorino, in un fondo che si amalgama per ore. Rustico, profondo, da mangiare con il pane casereccio.

Sicilia — Agnello aggrassato: preparazione tipica del palermitano, quasi sconosciuta fuori dall'isola. La carne viene prima sigillata nello strutto e poi cotta lentamente nel brodo, con il

pecorino aggiunto a fine cottura. Un equilibrio tra tradizione contadina e gusto intenso.

Metodi a confronto

Metodo	Taglio consigliato	Temperatura	Tempo appross.	Risultato
Forno statico (classico)	A pezzi / cosciotto	200°C	60–90 min	Dorato fuori, succoso dentro
Forno ventilato (crosta)	Costolette	180°C	40–50 min	Superficie croccante
Cottura lenta (7 ore)	Cosciotto intero	120–170°C	7 ore	Si sfalda al cucchiaio
Griglia / brace	Costolette (carré)	Alta	15–20 min	Crosta brunita, interno rosato
In casseruola (pignata)	A pezzi con osso	Fuoco basso	90–120 min	Rustico, fondo saporito

Qual è la differenza tra abbacchio e agnello?

L'abbacchio è un agnello da latte, macellato entro le prime settimane di vita: la carne è bianca, tenera e dal sapore molto delicato. L'agnello vero e proprio ha almeno sei mesi, ha brucato l'erba e ha una carne più saporita, leggermente più grassa. La scelta dipende dai gusti: per sapori intensi, l'agnello; per palati delicati o per i bambini, l'abbacchio.

Perché la carne di agnello ha quel sapore forte che a molti non piace?

Il sapore caratteristico dell'agnello dipende dalla presenza di acidi grassi ramificati, in particolare l'acido 4-metilottanoico, che si sviluppa nel tessuto adiposo. La marinatura con vino bianco, limone e aromi attenua significativamente questa componente, rendendo il gusto più equilibrato. Eliminare il grasso visibile prima della cottura aiuta ulteriormente.

Posso preparare l'agnello il giorno prima e riscaldarlo il giorno di Pasqua?

L'agnello al forno si conserva in frigorifero, in un contenitore ermetico, per un massimo di due giorni. Per riscaldarlo senza asciugarlo, copriilo con un foglio di alluminio e mettilo in forno a 160°C per circa 20 minuti, aggiungendo qualche cucchiaio di brodo caldo nel fondo. Il risultato è buono, anche se la crosta esterna perderà parte della croccantezza.

Agnello al forno o alla griglia: quale scegliere per Pasqua?

Dipende dal taglio e dall'occasione. Il forno è ideale per il cosciotto intero o per grandi quantità, perché permette una cottura uniforme senza sorveglianza continua. La griglia è più adatta per le costolette, che su fuoco diretto sviluppano una crosta brunita difficile da replicare in forno. Per un pranzo formale in famiglia, il forno è la scelta più pratica.

Il vino bianco nella marinatura è obbligatorio?

No, ma contribuisce in modo importante: l'alcol aiuta a penetrare nelle fibre della carne portando gli aromi più in profondità, e l'acidità bilancia il sapore selvatico. Chi non vuole usare vino può sostituirlo con aceto di mele diluito con acqua, o semplicemente con un brodo aromatico. Il risultato

sarà leggermente meno complesso, ma comunque valido.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/agnello-al-forno-pasqua-ricetta/>

Generato il 14/04/2026