

Frittata alla birra cotta in forno

Seduti a tavola, stiamo gustando una frittata classica, quando mio marito, con il candore di un bambino e i suoi occhioni blu sgranati, mi chiede se non ho mai assaggiato la frittata alla birra?

Lo guardo frastornata. Possibile che tra i tanti libri di cucina, giornali, schizzi, tradizioni e consultazioni di internet, non mi sia mai imbattuta in questa variante della ricetta classica. Ancora una volta l'infinita arte della cucina mi sbalordisce, senza il bisogno di scovare ingredienti rari o di nicchia. Così al più presto sperimento questa nuova ricetta, passata da mia suocera Catia.

La consiglio assolutamente, è una ricetta semplice e veloce, utile anche come salva cena, per quelle sere in cui non abbiamo tanti ingredienti in casa o per consumare uova che iniziano ad essere un po' attempate. Basterà aggiungere un po' di contorno, anche una semplice insalatina fresca ed ecco un piatto leggero e gustoso che vi sorprenderà per la sua infinita morbidezza.

INGREDIENTI:

- 6 Tuorli d'uovo + 4 albumi
- 2 cucchiaini di birra
- 3 cucchiaini di grana grattugiato a media stagionatura
- 1 hg di speck a cubetti

PROCEDIMENTO:

Tagliare lo speck a cubetti.



In una ciotola sbattere (meglio se con una frusta elettrica) i tuorli d'uovo con il grana.



Aggiungere la birra, i cubetti di speck ed in fine gli albumi montati a neve. Amalgamare bene il tutto mescolando dal basso verso l'alto per dare aria al composto.



Versare il composto in uno stampo foderato di carta forno e infornare a 180 gradi con modalità statica per 12 minuti.



CONSIGLIO: La ricetta originale prevede l'aggiunta di prosciutto cotto a cubetti, anziché speck, tuttavia, potete sbizzarrirvi e aggiungere qualsiasi ingrediente che preferite, poiché come ogni frittata, è un'ottima base e si adegua a tutti i sapori. Non temete di avvertire un gusto intenso di birra, poiché non lo troverete, la quantità è minima e serve solo a dare maggior leggerezza al composto.

Frittata di tofu ed erbe spontanee

Una frittatina soffice e profumata? Perché no! Non tutti i giorni ma la dieta deve essere varia e in un'alimentazione sana c'è posto anche per le uova. Questa ricetta fonde le grandi famiglie alimentari, uova del mondo animale, tofu dalla filosofia vegana e erbe spontanee prese non solo dall'universo vegetale ma dal senso più puro della natura, di quelle erbe

che crescono senza compromessi, veraci e profumate, perché portano in se' tutta la forza della natura.

Non resta che accostare una buona insalata mista ed il pasto è completo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 4 uova intere + 4 albumi
- 140 g di fior di tofu (morbido)
- 2 manciate di foglie di strigoli freschi (Silene)
- 10 foglie di erba pepe fresca
- 4-5 rametti di levistico fresco (sedano di monte)
- 1 pizzico di sale
- pepe macinato fresco
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva



PROCEDIMENTO:

In un contenitore sbattere le uova intere con gli albumi, un pizzico di sale e una buona macinata di pepe fresco .



Con una forchetta sbriciolare il tofu.



Aggiungerlo alle uova sbattute ed amalgamare bene .



Per ultime incorporare le erbe spontanee già lavate, private degli scarti e leggermente battute a coltello per formare un trito di grana media che sprigiona tutti i suoi profumi. Amalgamare bene il tutto.



Scaldare un tegame antiaderente in cui avremo pennellato la base con un cucchiaino di olio extravergine di oliva. Quando sarà ben caldo versare il composto della frittata, chiudere con il coperchio e cuocere circa 10 minuti a fiamma bassa.

La vera frittata prevede la cottura su entrambi i lati, per dorarla meglio. Personalmente preferisco cuocerla su un solo lato a fiamma medio-bassa controllando la base per non dorarla troppo. In questo modo si mantiene più leggera e soffice, aggreddendo meno gli ingredienti che la compongono, come ad esempio le erbe spontanee fresche che ho usato in questo caso, oltre ad evitare disastri culinari con frittate volanti, rotte e scottature ☹☹ (consiglio personale!)

Omelette al formaggio e prosciutto cotto con insalata di arance e finocchi

Oggi vi propongo una di quelle ricettine sostanziose e golose, che richiedono lo strappo alla regola.

Forse l'uso del termine omelette potrebbe risultare improprio,

in quanto si tratta di una preparazione di origine francese, a base di sole uova, cotta con burro e olio d'oliva su un solo lato, per conservarne la cremosità e farcirlo a piacere solo alla fine. La sua antagonista invece, la frittata, sempre a base di uova, prevede l'aggiunta di qualsiasi ingrediente si desideri, già in cottura, andando a costituirne la trama stessa e cuocendola su entrambi i lati per una cottura omogenea a fronte di un maggior spessore.

Che dire? Si tratta di omelette o di frittata? Lascio a voi l'ardua sentenza e soprattutto l'assaggio!

Vi propongo anche un'insalatina fresca e leggera dal sentore aspro delle arance che ben si adattano alle omelette per bilanciare il sapore rotondo dell'omelette.

INGREDIENTI:

- 6 uova
- 80 g di parmigiano stagionato
- 3 cucchiaini di panna fresca
- pepe macinato fresco
- 1 cucchiaio di sesamo nero
- 1 pizzico di sale fino
- olio extra vergine di oliva
- 8 sottili di formaggio
- 4 fette di prosciutto cotto
- 2 finocchi freschi
- 2 arance

PROCEDIMENTO:

In una ciotola sbattere bene le uova, poi aggiungere il parmigiano grattugiato, pepe macinato fresco, un pizzico di sale, il sesamo nero e la panna fresca.



Amalgamare bene il tutto con la frusta fino ad ottenere un composto omogeneo.



Scaldare un tegame antiaderente con un filo di olio extravergine di oliva. Versarvi circa 1/4 del composto ottenuto e cuocere a fiamma dolce.



Per mantenere una consistenza più cremosa e golosa ho scelto di non girare le mie omelette. Le ho cotte sempre sullo stesso

lato e quando anche la superficie appare asciutta, tranne la parte centrale, ancora un po' umida, le ho fatte scivolare in un piatto e ho iniziato a farcirle.



Adagiare sulla omelette calda 2 sottilette e 1 fetta di prosciutto cotto, poi arrotolarle su se stesse con delicatezza. In questa operazione potete aiutarvi con un foglio di carta forno.



Preparare un' insalatina d'accompagnamento, composta da finocchi lavati e tagliati a pezzetti e l'arancia pelata a vivo. Condire con un pizzico di sale e un filo di olio extravergine di oliva. Servire con l'omelette calda.



IDEA: potete servire la stessa ricetta anche come antipasto o aperitivo, sia caldo che freddo. Basterà avere l'accortezza di tagliare le omelette a strisce più sottili e fermarle infilandole con uno stuzzicadenti lungo, come a formare delle girelle.

Frittatina di borragine

Qualche anno fa, nel pieno del mio amore per l'orto, ho deciso di cimentarmi anche con la semina delle colture, per poter rendere ancora più mio il naturale processo di crescita delle piante. Parallelamente a questo progetto, aumentavano la mia soddisfazione e la genuinità del raccolto. Delle prime ricerche, mi avevano incuriosita queste piante di borragine, dalle foglie piuttosto ispide, quasi urticanti, i fiori di un blu intenso e il sapore molto lodato. Non ci ho pensato 2 volte, ho acquistato i semi, li ho coltivati e sono nate due stupende piantine. Fiera delle mie creature, le ho trapiantate nell'aiuola destinata alle erbe aromatiche. Il giorno seguente, ho capito che avrei dovuto combattere per loro! Le lumache durante la notte avevano sferrato il loro attacco. Tra i tanti metodi di difesa, decisa a mantenere una linea biologica per le mie piccole piantine, gli ho costruito tutto

intorno un piccolo recinto di gusci di uova. Non ci crederete ma ha funzionato e nel giro di poco tempo, le ho viste crescere fiere e coraggiose, regalandomi gustosi raccolti. Il bello di questa pianta e' che richiede lo sforzo per la prima coltivazione, dopo di che, raggiunta la fioritura penserà da sola ad auto-seminarsi e la vedremo ricrescere spontaneamente a primavera. Tutto questo si traduce in numerose ricette, molto gustose. Ecco a voi la prima.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 8 uova intere
- 100 g di borragine (foglie e boccioli)
- 50 g di grana stagionato 24 mesi
- 30 g di acciughine sott'olio
- pepe macinato fresco
- fiori di borragine per decorare
- olio extra vergine di oliva
- 1 spicchio di aglio in camicia

PROCEDIMENTO:

Lavare le foglie e i boccioli sotto l'acqua corrente. Asciugare tamponando con carta da cucina e tagliare a pezzetti. Mettere in una terrina e unire le uova intere, il grana grattugiato, pepe macinato fresco. Per ultime scolare le

sardine sott'olio e tritarle finemente con il coltello. Incorporare anche queste alle uova e amalgamare bene con la frusta. A parte mettere un filo di olio extra vergine di oliva in un tegame antiaderente. E scaldare con uno spicchio di aglio in camicia. Quando il tegame e' caldo, rimuovere l'aglio e versarvi il composto. Coprire con il coperchio e abbassare la fiamma, dopo circa 4-5 minuti controllare la frittata a, se il fondo e il bordo appaiono cotti, sovrapporre un piatto più grande del tegame e tenendoli ben uniti, capovolgere. Rimettere il tegame sul fuoco e farvi scivolare la frittata, ricoprire nuovamente con il coperchio e lasciar cuocere altri 5 minuti o almeno finché appare lievemente dorata.

Impiattare e servire calda decorando con i fiori di borragine.

CONSIGLIO: per questo tipo di ricette, con cottura breve e' meglio usare solo le foglie più piccole e tenere della pianta e i boccioli, mentre per eseguire altre ricette con cottura prolungata, le foglie più grandi e coriacee vanno benissimo poiché in cottura perdono l'effetto urticante.

In questa ricetta, non compare volutamente il sale tra gli ingredienti, in quanto già il grana e le acciughine conferiscono il giusto sapore.