

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 è 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.