

CARTOLINA
DALLA
CUCINA

Franco Luise

frittate d'Italia

BIBLIOTHECA CULINARIA



- Rimettere la padella sul fuoco. Aiutandosi con un cucchiaio di legno, fare scivolare la frittata nel suo interno e lasciare dorare l'altra facciata della creazione.
- Fare scivolare la frittata su un bel piatto di portata e servire in tavola.

Per le frittate girate (*omelette*):

- Mettere a scaldare la padella su fiamma moderata. Anche per queste, riguardo agli ingredienti, vale la stessa indicazione riportata per le frittate piane.
- Rimestare le uova finché iniziano a rassodare.
- Sollevare di 45° il manico della padella, facendo lentamente scivolare il composto rassodato, ma ancora molliccio, verso la parete della padella opposta al manico e, a questo punto, rivoltare i bordi della frittata, aiutandosi con due cucchiai e cercando di darle una forma a mezzaluna, mentre questa è in cottura sulla fiamma moderata.

I grassi di cottura:

Come si è visto nella sezione precedente, preferire l'olio d'oliva al burro è scelta degna di una corretta alimentazione. Ricordo comunque che il miglior grasso per colorare e dorare gli alimenti è il burro chiarificato. Ossia un burro che permette di raggiungere temperature "di fumo" più elevate, rispetto al burro comune che, bruciando, produce delle sostanze aromatiche che lo rendono piacevole al gusto, ma anche delle sostanze tossiche al nostro organismo.

Il burro chiarificato si prepara asportando al burro comune la maggior parte possibile d'acqua e la caseina. Per far questo è sufficiente cuocere il burro comune a bagnomaria per 15-20 minuti circa. Il risultato sarà un liquido sciolto sulla cui superficie apparirà una crosta biancastra, composta dalla caseina e da un residuo acquoso sul fondo. Bisognerà filtrare con cura, aiutandosi con una salvietta, la materia grassa, badando di eliminare la parte acquosa. Il burro chiarificato lo potete usare in sostituzione dell'olio d'oliva, oppure metterne solo una piccola quantità in aggiunta. Vedrete che il suo utilizzo vi permetterà di ottenere delle frittate più croccanti rispetto ad ogni altra materia grassa. Il mio consiglio finale è: se volete una frittata più leggera e digeribile, utilizzate soltanto un buon olio extravergine d'oliva, non molto fruttato possibilmente; se invece gradite una frittata dalla crosta più colorata e croccante e non avete alcun problema dietetico, optate senza indugi verso l'uso di una noce di burro chiarificato.

Nonostante sia più propenso a consigliarvi di confezionare da voi il burro chiarificato, vi ricordo che in commercio esiste un prodotto simile, di origine orientale, chiamato *ghee*, che può essere utilizzato come grasso di cottura per la vostra frittata.



La costa abruzzese...

Frittata del cetrullo

Per 4 persone

Preparazione:

1 ora circa

Cottura:

20 - 25 minuti

per le seppie,

5 minuti

per i frutti di mare

8 - 10 minuti

per la frittata,

in padella antiaderente

da Ø 28 cm

6 uova

600 g di seppie piccole

1 cucchiaio di capperi dissalati

2 filetti d'acciuga

2 spicchi d'aglio

1 mazzetto di prezzemolo

1 mazzetto di basilico

1 peperoncino

½ bicchiere di vino bianco

olio extravergine d'oliva

sale, pepe di mulinello

per la guarnizione:

500 g di cozze

500 g di vongole veraci

aglio

olio extravergine d'oliva

bruschette di pane

Pulire le seppie privandole dell'osso, della pelle e della sacca interiore. Lavarle per bene, in acqua corrente e tagliarle a strisce sottili. Immergere i molluschi in una bacinella con acqua fredda e sale. Pulirli, eliminando il bisso (nel caso delle cozze) e raschiando i gusci per eliminare eventuali residui. Sciacquare ripetutamente in acqua salata.

Tritare finemente capperi, acciuga, aglio, prezzemolo, basilico e peperoncino. In un tegame scaldare 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva e soffriggere il battuto preparato. Sfumare con il vino bianco e farlo evaporare quasi completamente prima di unire le seppie. Salare e bagnare con ½ bicchiere d'acqua. Cuocere su fiamma moderata fino a renderle morbide. Al termine della cottura si dovranno mantenere ben asciutte.

In un largo tegame, scaldare dell'olio extravergine d'oliva con uno o due spicchi d'aglio. Quando sarà ben caldo, aggiungere le cozze e le vongole. Coprire e cucinare giusto il tempo necessario a far aprire i molluschi. Sgusciarli, filtrare e conservare il fondo di cottura, condirlo con un filo d'olio extravergine d'oliva crudo e una generosa macinata di pepe. Unire i frutti di mare e conservare al caldo.

Sbattere le uova ed incorporare le seppie stufate. Scaldare dell'olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente e versare il composto di uova e seppie. Rassodare su fiamma moderata e girare la frittata, dandole una forma ovale. Trasferire la frittata su un piatto da portata e guarnire con il sughetto di frutti di mare e delle bruschette di pane.

Il cognome Cetrullo è alquanto comune nella zona di Pescara. Alcune fonti parlano di una preparazione a base di seppie, con questo nome, forse offerta da qualche ristorante del luogo, gestito da un omonimo ristoratore. Ne ho voluto riportare i forti sapori d'aglio, capperi, acciughe e peperoncino, in questa frittata marinaresca.



Bologna, la Grassa... Frittata di mortadella

Per 4 persone

Preparazione:

20 minuti

Cottura:

4 minuti sul fornello

+ 10 - 12 minuti in

forno a 180 °C

1 padella antiaderente
da Ø 28 cm

6 uova

200 g di mortadella + 100 g

per la decorazione finale

50 g di Parmigiano reggiano
grattugiato

foglie di menta fresca

1 mazzetto di prezzemolo

2 scalogni

la scorza di mezzo limone

non trattato

noce moscata

burro

olio extravergine d'oliva

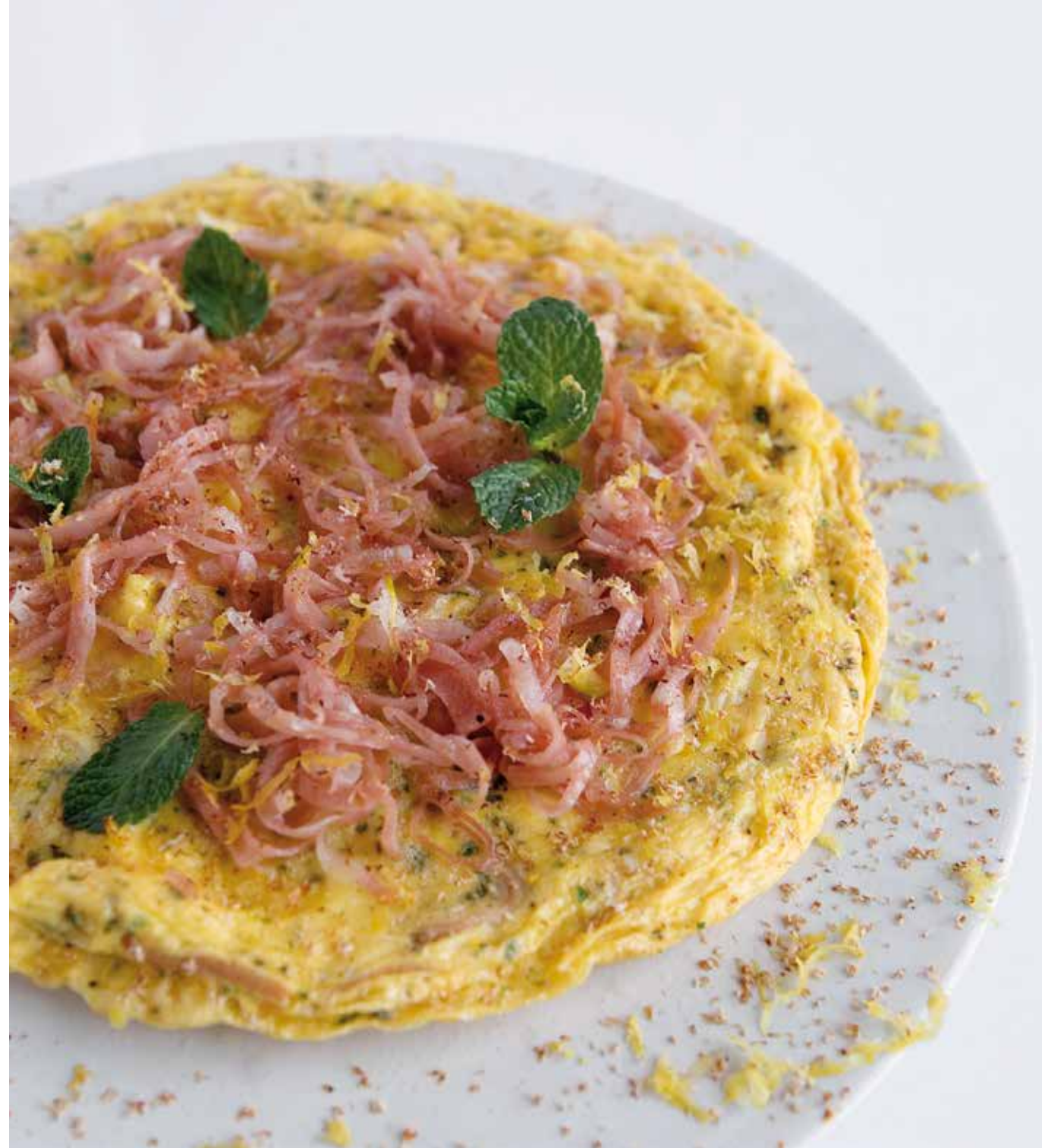
sale, pepe di mulinello

Tagliare la mortadella a striscioline sottili. Tritare lo scalogno. Tritare le foglie di menta con le foglie del prezzemolo.

Separare i tuorli dagli albumi, mettere i tuorli in una bacinella, aggiungere le erbe tritate, la scorza di limone, una grattugiata di noce moscata, 200 g di mortadella tagliata a listarelle, il Parmigiano, poco sale, pepe e gli albumi montati a neve.

Nella padella antiaderente sciogliere una noce di burro con dell'olio extravergine d'oliva, soffriggere lo scalogno e incorporare il composto di uova. Rimestare per qualche istante su fiamma moderata, quindi porre la padella nel forno preriscaldato e cucinare fino ad avere una bella crosta dorata sulla superficie.

Porre la frittata su un piatto da portata, decorare con la mortadella tagliata a striscioline sottili e delle foglie di menta. Servire subito.



frittate d'Italia

Frittate d'Italia: non una definizione metaforica dello stato del Paese, ma piuttosto un ritratto della penisola in tempera, ovvero con l'uovo. Con un viavai di gusci da Bolzano a Palermo, l'alimento dalla forma perfetta finisce sempre in padella, mai però nella stessa maniera. Affogata, croccante, farcita, soffiata, elegante, popolare, nutriente e, non per ultimo, poco dispendiosa, la frittata si rivela un piatto trasformista, in perfetta sintonia con i nostri tempi e le nostre tasche.

Il viaggio compiuto in queste pagine non è solo quello tracciato sulla cartina geografica, ma anche nel tempo. Con un pizzico di nostalgia, Franco Luise ci offre oltre la frittata dei ricordi anche le tante frittate acquisite in quell'avventura itinerante che è la vita da chef. Il suo ricettario, arricchito dagli appunti di un nutrizionista e dai tanti guizzi da vero professionista, rappresenta la rivalse di un piatto un po' bistrattato, sia gastronomicamente che linguisticamente. Qui non si tratta di rigirare la frittata, ma solo di gustarla in 27 sorprendenti versioni.

Padovano, dopo anni di approfondimento in Europa e negli Stati Uniti, **Franco Luise** ha lavorato in alcuni dei templi sacri dell'alta ospitalità: dal Cipriani e dal Gritti Palace di Venezia al Palace di St. Moritz, dal Lapa Palace di Lisbona al Hotel Caruso di Ravello. Oggi è Executive Chef presso il Molino Stucky Hilton di Venezia. L'internazionalità della sua esperienza mescolata alle radici venete gli permettono di concepire ricette che, partendo dalla tradizione, diventano apolide e sorprendenti. Ha pubblicato con Bibliotheca Culinaria *Food cost: calcolare in cucina*.

€ 13,90

ISBN 978-88-95056-36-4



9 788895 056364