

Angiolina



a cura di Carlino

Indice

Frittata alle zucchine.....	pag.4
Cipolla, pancetta e patate.....	5
Lardo.....	6
Fave.....	7
Patate e zucchine.....	8
Zucchine e prosciutto.....	9
Primo e secondo.....	10
Ricotta.....	11
Riso.....	12
Contadina.....	13
Pecorino e riso.....	14
Cipolle.....	15
Cipolle 2.....	16
Patate.....	17
Patate e mozzarella.....	18
Carbonaio.....	19
Verdure.....	20
Acciughe.....	21
Asparagi.....	22
Spinaci.....	23
Prosciutto cotto e formaggio.....	24
Olive.....	25
Patate e peperoni rossi.....	26
Fiori di zucca.....	27
Piselli.....	28
Mortadella.....	29
Salame e al pesto.....	30

ANGIOLINA: NONNA, MAMMA E CUOCA

Angiolina è stata mia nonna ma anche mia madre, perché lei mi ha cresciuto dopo la morte di sua figlia, la mia mamma naturale. Per questo, da quando ho iniziato a parlare, ho sempre chiamato mamma Angiolina.

Nata il 6 settembre del 1900, pur con la seconda elementare, era una donna che, oltre a leggere molto (mi regalò il primo libro a 5 anni), si interessava di storia, di politica e di musica. Ma la sua grande passione era la cucina e io, avendo trovato alcuni quaderni sui quali scriveva le sue ricette, specialmente primi piatti, li feci vedere a Marcello Baraghini che, entusiasta, mi propose un Millelire, un successo editoriale col titolo *I primi di prima*.

Ora, dopo cinque anni, ho trovato un altro quaderno di Angiolina con ricette di frittate. Sebbene quasi illeggibile, perché le pagine si erano bagnate, sono riuscito a ricopiarne 28 e Marcello, sempre più entusiasta, ha voluto farne un altro Millelire dal titolo *Antiche frittate pitiglianesi*.

Carlino

Frittata alle zucchini

6 uova

4 zucchini

olio, sale e pepe

Tagliate le estremità delle zucchini e fatele a rondelle. Versatele nella padella e fatele cuocere a fuoco medio con l'olio.

In una ciotola sbattete le uova con una forchetta, salate e pepate mescolando bene. Quando sono pronte, versate il composto nella padella facendolo cuocere a fiamma alta. Rovesciatela su un piatto e rimettetela in padella facendo cuocere l'altro lato.

Frittata cipolla, pancetta e patate

4 uova

2 patate

mezza cipolla

1 noce di burro

80 gr di pancetta

sale

Lessate le patate e quando saranno quasi fredde tagliatele a dadini. Fate soffriggere la cipolla con il burro e la pancetta tritata, unite le patate e lasciatele insaporire per qualche minuto. Versate le uova, precedentemente sbattute con poco sale, nella padella con le patate e la pancetta. Fatela dorare da entrambi i lati servendovi di un piatto per voltarla.

Frittata con il lardo

6 uova

1 etto di lardo

1 cucchiaino di pecorino

1 noce di burro

Tagliate il lardo finemente e fatelo rosolare in una padella antiaderente a fuoco basso, appena prende colore unite le uova, precedentemente sbattute, il formaggio e la noce di burro.

Cuocete la frittata da entrambi i lati rovesciandola e lasciandola abbastanza morbida.

Frittata con le fave

5 uova

200 gr di fave fresche

2 piccole cipolle

2 salsicce fresche

grana

burro

olio, sale e pepe

Lessate le fave in acqua finché non saranno morbide e asciugatele con un panno.

Nel frattempo affettate finemente le due cipolle facendole appassire in una padella con un po' di burro e un cucchiaino d'olio. Unite la salsiccia sbriciolata e le fave facendole rosolare per circa 10 minuti a fuoco lento. In una ciotola sbattete le uova con sale e un cucchiaino di grana grattugiato e unite il composto di fave e salsiccia mescolando bene. Rovesciate poi il tutto in una padella antiaderente nella quale avrete fatto scaldare 2 cucchiaini d'olio. Cuocete per 4-5 minuti da una parte, poi rovescietela con l'aiuto di un piatto e cuocetela anche dall'altro lato dopo aver aggiunto 1 cucchiaino d'olio. Servire ben calda.

Frittata patate e zucchine

6 uova

3 patate medie

2 zucchine

2 cipolle

2 cucchiaini d'olio

20 gr. di burro

sale e pepe

Sbucciate e lavate le patate e tagliatele a fettine sottili. Spuntate e lavate le zucchine e tagliatele a rondelle. Sbucciate e affettate a velo la cipolla facendola appassire in una padella con l'olio, poi unite le patate e cuocetele a fuoco medio per circa 15 minuti. Quindi aggiungete le zucchine, salate e continuate la cottura per circa 8-9 minuti. Nel frattempo sgusciate le uova separando i tuorli dagli albumi. Montate questi ultimi a neve, poi aggiungete i tuorli mescolando piano piano. Sciogliete il burro in un'altra padella antiaderente, versateci il composto di uova e subito dopo le verdure. Cuocetela a fuoco basso, facendola dorare da entrambe le parti.

Frittata zucchine e prosciutto

6 uova

250 gr di zucchine

100 gr di prosciutto crudo

un cucchiaino di prezzemolo tritato

farina

burro

olio, sale e pepe

Tagliate il prosciutto a listarelle sottili. Lavate le zucchine, asciugatele, spuntatele, tagliatele a bastoncini sottili, infarinatele e friggetele nell'olio, scolandole e salandole. Fate sciogliere un po' di burro nella padella aggiungendo le uova sbattute leggermente. Appena la parte a contatto con il fondo della padella si rapprende, distribuite sulla frittata le zucchine, il prosciutto e il prezzemolo. Cuocete per qualche secondo, poi rovescietela con l'aiuto di un piatto e finite la cottura.

Frittata primo e secondo

4 uova

2 cipolle

200 gr di tonno

100 gr di mortadella in una sola fetta spessa

1 patata

1 cucchiaino di prezzemolo

2 cucchiaini di latte, olio, sale e pepe

Sbucciate e affettate finemente le cipolle, fatele rosolare leggermente in un piccolo tegame con 4 cucchiaini di olio e unite la patata sbuccata, lavata e tagliata a dadi piccolissimi. Salate e cuocete per 10 minuti a fuoco basso quindi aggiungete il tonno sgocciolato e spezzettato, la mortadella tagliata a cubetti, il prezzemolo e mescolate. Sbattete le uova in un piatto fondo con sale e 2 cucchiaini di latte, poi versatele insieme alle patate, il tonno e la mortadella in una larga padella antiaderente nella quale avrete fatto scaldare 3 cucchiaini d'olio. Quando la frittata sarà rappresa da un lato, con l'aiuto di un piatto capovolgetela cuocendola dall'altra parte. Poi trasferitela in un vassoio.

Frittata con la ricotta

5 uova

200 gr di ricotta

50 gr di mortadella

olio, sale e pepe

In una ciotola sbattete le uova con poco sale, poi unite la ricotta sbriciolata e la mortadella a pezzetti mescolando delicatamente. In una padella antiaderente scaldate un cucchiaio d'olio, versateci il composto, coprite e fate cuocere a fuoco vivo. Quando la parte inferiore sarà dorata, rovesciatela con l'aiuto di un piatto cuocendola dall'altro lato. Servite immediatamente.

Frittata di riso

5 uova

120 gr di riso

2 cucchiaini di grana

mezzo litro di brodo

1 cucchiaino d'olio

1 manciata di prezzemolo tritato

sale.

Cuocete il riso molto al dente, scolatelo e mettetelo in una terrina. Salate e unite prezzemolo e brodo mescolando bene. Unite le uova e con una forchetta amalgamate bene il tutto. Fate scaldare l'olio in una padella antiaderente e versateci il composto. Lasciate cuocere prima da una parte poi rivoltandola dall'altra.

Frittata contadina

5 uova

1 cipolla grande

qualche funghetto sott'olio

qualche carciofino sott'olio

200 gr di pisellini

prezzemolo tritato

mezzo dado

olio, sale

Affettate finemente la cipolla facendola appassire in una piccola padella con 2 cucchiaini d'olio. Unite i pisellini, il mezzo dado e fateli cuocere 1 minuto a fiamma molto bassa mescolando spesso. Sbattete le uova in una ciotola con una presa di sale, unite i funghi a pezzetti, i carciofini a fettine, i pisellini che avete cotto con la cipolla e aggiungete il prezzemolo. Versate il composto in una padella antiaderente con 2 cucchiaini di olio e cuocetela a fiamma bassa da entrambe le parti.

Frittata pecorino e riso

6 uova

150 gr di pecorino

150 gr di riso

2 cucchiaini d'olio

sale e una manciata di prezzemolo

Lessate il riso, scolatelo al dente e passatelo velocemente sotto l'acqua fredda. Sbattete le uova in una ciotola con un pizzico di sale, aggiungeteci il riso, il formaggio e il prezzemolo tritato mescolando bene il tutto. Scaldate leggermente l'olio in una padella e versateci il composto. Fate rassodare la frittata a fuoco basso tenendo la padella coperta, poi rovesciatela e finite la cottura.

Frittata di cipolle

4 uova

40 gr di burro

*2 cipolle bianche oppure 1 cipolla bianca e una
rossa di Tropea,*

prezzemolo tritato

sale e una manciata di parmigiano

Sbucciate e tagliate le cipolle a fette sottili, fatele appassire in una padella antiaderente con metà del burro a fuoco moderato senza cuocerle troppo. Sbattete le uova con il sale, il parmigiano e il prezzemolo tritato versandole poi sulle cipolle con il rimanente burro. Mescolate delicatamente con un cucchiaino di legno finché la frittata inizia a rapprendersi. Quindi finite di cuocerla da un lato e rovesciatela dall'altro.

Frittata di cipolle 2

4 uova

2 cipolle rosse di Tropea

una manciata di parmigiano

olio, sale

Sbucciate e tagliate le cipolle a fette sottili, adagiatele in una padella antiaderente con un filo d'olio, aggiungete un mestolo d'acqua, mettete un coperchio e lasciatele cuocere per 10 minuti a fuoco basso. Una volta appassite, disponetele in una ciotola, aggiungendo le uova, il parmigiano e il sale. Mescolate bene amalgamando il tutto. Nella stessa padella in cui avete cotto le cipolle, scaldate un filo d'olio versandoci sopra il composto di uova e cipolle. Cuocetela da entrambi i lati fino a doratura.

Frittata di patate

6 uova

40 gr di burro

4 patate medie

2 cucchiaini di parmigiano

sale

Dopo aver sbucciato le patate, fatele a fette sottili e lessatele in acqua salata per circa 10 minuti. Dopo averle scolate, doratele leggermente da ambo le parti in una padella antiaderente con il burro. Versateci sopra le uova sbattute con il parmigiano e il sale facendola cuocere per circa 10 minuti da un lato, poi, dopo averla rovesciata con un piatto, cuocetela altri 5 minuti.

Frittata con patate e mozzarella

4 uova

4 patate medie

1 mozzarella

*una manciata di prezzemolo tritato
olio, sale*

Dopo aver sbucciato e fatto a fette sottili le patate, lessatele in acqua salata per 10 minuti. Tagliate a dadini la mozzarella. In una padella antiaderente scaldate leggermente l'olio, quindi aggiungeteci le patate, la mozzarella e le uova sbattute con il sale e il prezzemolo tritato. Cuocetela prima da un lato, poi rovesciatela e finite la cottura a fuoco basso.

Frittata del carbonaio

5 uova

2 salsicce

3 fette spesse di pancetta fresca

6 pomodorini

2 cucchiaini d'olio

sale

Sbriciolate le salsicce, tagliate la pancetta a dadini e cuocetele in una padella antiaderente con un cucchiaino d'olio facendole raffreddare una volta cotte. Aggiungete le uova sbattute, i pomodorini spaccati a metà e l'altro cucchiaino d'olio. Riaccendete il fuoco tenendolo molto basso e fatela cuocere prima da una parte e poi dall'altra.

Frittata di verdure

5 uova

2 zucchine

1 carota

1 costa di sedano

mezza cipolla

una manciata di prezzemolo

3 foglie di menta

3 foglie di basilico

2 cucchiaini d'olio

sale

Tritate le verdure in pezzi finissimi, facendole poi cuocere a fuoco basso in una padella antiaderente con l'olio. Quando cominciano a ritirarsi, unite le uova sbattute mescolando piano con un cucchiaino di legno fino a che iniziano a rapprendersi. Finite di cuocere la parte rivolta verso il fondo della padella, poi rovesciandola con un piatto, cuocetela dall'altra parte.

Frittata alle acciughe

4 uova

5 acciughe sotto sale

1 spicchio d'aglio

4 pomodorini

olio, sale e pepe

Sciacquate le acciughe sotto l'acqua fredda per eliminare il sale e apritele togliendo la lisca, poi sbucciate l'aglio e tritatelo. Tritate anche le acciughe e i pomodorini. Poi rosolate il tutto dentro una padella antiaderente con due cucchiari d'olio. Togliete la padella dal fuoco facendola raffreddare. Quindi incorporate le uova precedentemente sbattute con un pizzico di sale e roteando la padella coprite tutta la superficie. Riacendete il fuoco e tenendolo basso fatela dorare per 4-5 minuti da un lato e, dopo averla rovesciata, 4-5 minuti dall'altro.

Frittata con gli asparagi

6 uova

1 mazzetto di asparagi

40 gr di burro

3 cucchiaini d'olio

3 cucchiaini di parmigiano

1 cipolla piccola

sale

Lavate gli asparagi togliendo la parte bianca più dura, quindi legateli assieme a mazzetto e lessateli per circa 12 minuti ponendoli in piedi in acqua salata dentro un pentolino. Una volta cotti scolateli e tagliateli a pezzetti, sbucciate e tritate anche la cipolla, adagiate il tutto in un tegame dove avrete sciolto il burro e cuoceteli per qualche minuto spegnendo poi il fuoco. Sbattete le uova con il formaggio e il sale in una ciotola, aggiungete le verdure e mescolate bene. Scaldate poi l'olio in una padella antiaderente e cuocetela 3-4 minuti da un lato e 3-4 minuti dall'altro.

Frittata con gli spinaci

4 uova

150 gr di spinaci

una manciata di parmigiano

burro

sale

Tritate gli spinaci già lessati e ben strizzati. Metteteli in una ciotola con le uova e un pizzico di sale. Mescolate con cura e versate il composto in una padella dove avrete fatto sciogliere una noce di burro. Cuocetela prima da un lato e poi rovesciandola dall'altro.

Frittata prosciutto cotto e formaggio

6 uova

1 bicchiere di latte

4 fette di prosciutto cotto

150 gr di emmenthal

sale

Mescolate le uova in una ciotola con il latte e un pizzico di sale, unite il prosciutto cotto e il formaggio a pezzettini continuando a mescolare. Scaldate in una padella antiaderente un filo d'olio, aggiungete il composto e, a fuoco basso, cuocetela per 3-4 minuti da un lato e poi rovesciandola dall'altro.

Frittata con le olive

6 uova

una trentina di olive snocciolate

una manciata di prezzemolo

un cucchiaino di capperi

2 cucchiaini d'olio

sale

Sbattete bene le uova in una ciotola con il prezzemolo, i capperi e le olive spezzettate. Poi versatele in una padella in cui avrete scaldato 1 cucchiaino d'olio e, a fuoco basso, cuocetela prima da un lato, poi rovesciatela dall'altro aggiungendo anche l'olio rimasto.

Frittata con patate e peperoni rossi

6 uova

2 patate

2 peperoni rossi

1 spicchio d'aglio

olio, sale

In una padella antiaderente mettete 4 cucchiai d'olio, l'aglio intero sbucciato e le patate sbucciate e tagliate a dadini. Cuocete per circa 14 minuti, poi aggiungete i peperoni tagliati a pezzetti continuando la cottura per altri 7-8 minuti. Sbattete le uova in una ciotola con il sale, versateci le verdure appena cotte mescolando bene. Scaldate un po' d'olio in un'altra padella antiaderente, versateci il composto e cuocetela a fuoco medio per circa 7 minuti, poi rovescietela e proseguite la cottura per altri 5 minuti.

Frittata con i fiori di zucca

4 uova

6 fiori di zucca

70 gr di parmigiano

1 cucchiaio di latte

olio, sale

Lavate e pulite i fiori di zucca eliminando il gambo e il pistillo centrale. In una ciotola sbattete le uova, il latte e il formaggio. Scaldate in una padella antiaderente un filo d'olio, quindi versateci metà del composto aggiungendoci sopra a raggiera i fiori di zucca e ricoprendoli con il composto rimasto. Cuocetela prima da un lato e poi rovesciatela dall'altro.

Frittata di piselli

4 uova

250 gr di piselli freschi

1 cipolla piccola

30 o 40 gr di pecorino

1 cucchiaino di prezzemolo tritato

olio, sale

In una padella con l'olio soffriggete la cipolla tritata, poi versateci i piselli e fateli insaporire per circa 8-10 minuti. In una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale, aggiungete il pecorino, il prezzemolo tritato e i piselli mescolando bene fino ad ottenere un composto abbastanza denso. In una padella antiaderente scaldate un cucchiaino d'olio, versateci il composto, appiattitelo bene fino ai bordi. Fatela cuocere 4 minuti da un lato e 4 minuti dall'altro.

Frittata con la mortadella

6 uova

6 fette di mortadella

6 foglie di basilico lavato e tritato

5 cucchiaini di parmigiano

olio, sale

In una ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale, aggiungete il parmigiano grattato e il basilico tritato. Arrotolate le fette di mortadella, tagliatele a rondelle e unitele alle uova mescolando bene il tutto. In una padella antiaderente scaldate l'olio e versateci il composto. Appena comincerà ad addensarsi livellatelo fino ai bordi con un cucchiaino di legno. Finite di cuocerla da un lato e poi rovesciatela dall'altro.

Frittata con il salame

*6 uova
100 gr di salame
una noce di burro
sale*

Tritate il salame a pezzi irregolari. Sbattete le uova con un pizzico di sale. Mettete il salame in padella con una noce di burro e fatelo cuocere per 2-3 minuti. Poi aggiungete le uova sbattute distribuendole bene e cuocendola prima da una parte e rovesciandola dall'altra.

Frittata al pesto

*6 uova
1 vasetto di pesto
80 gr di parmigiano
olio, sale*

Sbattete le uova in una ciotola, unite il parmigiano, 3 cucchiaini pieni di pesto, un pizzico di sale e mescolate bene. Scaldate un filo d'olio in una padella antiaderente, versateci dentro il composto in modo che copra tutta la superficie. Cuocetela prima da un lato e poi rovesciatela dall'altro.

le **STRADE BIANCHE**
di STAMPA ALTERNATIVA

Via Zuccarelli, 25 Pitigliano (GR)
www.stradebianchelibri.com
stradebianchelibri@gmail.com

MILLELIREPERSEMPRE

è un'idea di
Marcello Baraghini
con la collaborazione di
Claudio Scaia

direttore editoriale
Marcello Baraghini

editing e correzione
Anna Baraghini

copertina e impaginazione
Claudio Scaia

ISTRUZIONI PER L'USO

- 1) Tutte le ricette si intendono per 4 persone*
- 2) In tutte le ricette per olio si intende olio extravergine d'oliva; parmigiano, pecorino e grana si intendono grattugiati; quando la quantità non viene specificata si intende a piacere, secondo i gusti personali.*

Uova di gallina ruspante, verdura di stagione o altre materie prime di campagna, ecco le antiche frittate di Angiolina, pitigianese DOC di origine contadina.

Le recuperiamo con questo MILLELIREPERSEMPRE per salvare una civiltà quasi estinta, ma anche per proporre alternative al cibo spazzatura di oggi.

FRITTATE PERFETTE, quindi.

almeno  almeno
le **STRADE BIANCHE**
di STAMPA ALTERNATIVA
MILLELIREPERSEMPRE