CRESCIONE ALLE ERBE

Sono passati 4 giorni dall’uscita di taste&more n°8 e siamo davvero soddisfatte del numero di visualizzazioni!! Sono felice che il gruppo sia saldo ed entusiasto e questo non può che portare ad un ottimo risultato!!
Nel nuovo numero è presente una bellissima rubrica sullo street food e tra le ricette proposte troverete anche quella del mio crescione con le erbette. Inutile dire che da ottima romagnola non posso che adorare piadina e derivati. Ho scoperto questa ricetta e sopratutto questi tempi di riposo lunghi che permettono all’impasto di assumere una consistenza “diversa” e perfetta, la piadina e il crescione saranno ottimi anche il giorno dopo e anche dopo esser stati congelati
.

CRESCIONE ALLE ERBE
Ingredienti per 6 crescioni
500 g di farina 00
125 g di latte
125 g di acqua tiepida
100 g di strutto
15 g di lievito per torte salate
8 g di sale fino
1/3 di cucchiaino di bicarbonato di sodio
Per il ripieno
250 g di erbette pesate cotte
250 g di spinaci pesati cotti
150 g di mozzarella per pizza
100 g di caciotta
50 g di parmigiano reggiano grattuggiato
2 spicchi di aglio
sale fino
olio extravergine d’oliva

Preparazione
Laorate il latte e l’acqua con lo strutto in modo da ammorbidirlo. Unite la farina, il lievito, il sale ed il bicarbonato setacciati, lavorate fino ad ottenere una pasta liscia. Lasciate riposare l’impasto all’interno di un piatto ben coperto per almeno 24 ore, il riposo renderà il vostro impasto più fragrante. Dopo averli cotti e strizzati molto

bene tritate grossolanamente gli spinaci e le erbette. In una padella fate soffriggere qualche minuto gli spicchi di aglio con ell’olio extravergine d’oliva, unite le verdure e fate insaporire, regolate di sale, lasciate raffreddare ed unite il parmigiano. Tagliate la mozzarella e la caciotta in piccoli dadini e tenete da parte. Riprendete la pasta e dividetela in 6 parti uguali, formate delle palline, copritele con un canovaccio e lasciate riposare un’ora. Stendete ogni parte in un cerchio sottile pochi millimetri. In una metà di ogni crescione mettete una parte di erbe, completate con mozzarella e caciotta e richiudete a mezzaluna, sigillate i bordi con i rebbi di una forchetta. Scaldate una teglia di ghisa e cuocete i crescioni su entrambi i lati. La temperatura della piastra non dovrà essere troppo alta per evitare che si brucino fuori e rimangano crudi all’interno ma nemmeno troppo bassa, in tal caso cuocendosi lentamente rischiate che i crescioni si secchino troppo. Potete consumare i crescioni ben caldi oppure aspettare che raffreddino e conservarli in freezer.




ombelicodivenere.blogspot.it


ombelicodivenere.blogspot.it



link diretto alla ricetta cliccando sulla copertina



SPEZZATINO DI POLLO AGRODOLCE CON PEPERONI E NAAN BREAD

Quando all’improvviso approffondisci come viene realizzata una ricetta e la cosa ti incuriosisce, non vedi l’ora di provarla! Ma deve arrivare il momento giusto per realizzarla, deve esserci un motivo.. questa volta il mio motivo si chiama MTC! E’ da un po’ di tempo che nella mia testa gira il chutney, questa salsa di frutta speziata e piccante mi attirava ma non riuscivo ad immaginare come fosse il suo sapore! L’agrodolce mi piace molto e quindi ho pensato di prendere due piccioni con una fava realizzando uno spezzatino agrodolce. Non so se il mio chutney sia degno di chiamarsi con questo nome perché dopo aver curiosato “in giro” non ho seguito una vera ricetta ma più che altro l’istinto!
Essendo il chutney una ricetta di origini indiane, ho deciso di proporre come complemento per la scarpetta un pane dalla medesima provenienza, il Naan bread. Sinceramente non lo conoscevo ma mi aveva colpito la ricetta vista sul libro “Pizze&torte salate” di il cucchiaio d’argento, come mio solito non ho resistito a cercare altre ricette per

confrontarle e ne è nata una mia versione. Alcune ricette prevedono l'uovo altre lo yogurt, altre l'acqua.. io ho usato sia l'uovo che lo yogurt, devo dire che il risultato mi ha soddisfatto molto anche se in realtà non so come sia l'originale. La cottura andrebbe fatta su di una piastra di ghisa ma non avendola ho usato quella di terracotta utilizzata per la piadina, da quello che ho letto però si può cuocere anche in forno.
Chiedo immensamente scusa per i peperoni, lo so che non sono di stagione ma mentre guardavo il banco delle verdure la mia testa mi diceva solo peperoni, credo che sia l'incastro giusto con tutti gli altri ingredienti, il tutto si completa benissimo creando un'ottima armonia di sapori!



SPEZZATINO DI POLLO AGRODOLCE

CON PEPERONI E NAAN BREAD

per 2 persone

per lo spezzatino

400 g di brodo di pollo
350 g di anche di pollo (peso senza osso e pelle)
80 g di peperone rosso
80 g di peperone giallo
50 g di chutney di mango e ananas*
60 g di yogurt naturale intero
1/2 cucchiaino di curry
succo di ½ lime
1 cipolla bianca piccola
olio extraverine d'oliva
farina 00

*per il chutney

150 mango maturo
150 g di ananas fresco
120 g di zucchero di canna chiaro
5 g di zenzero fresco grattugiato
succo di ½ lime
2 cucchiai di aceto di mele
2 bacche di cardamomo
2 cm di peperoncino secco senza semi
½ cucchiaino di semi di senape nera

per il naan bread

250 g di farina 00
50 g di yogurt naturale intero
50 g di latte fresco intero
50 g di uovo
30 g di burro fuso
5 g di lievito di birra fresco
4 g di sale
1 pizzico di zucchero

*Con questi ingredienti realizzerete circa il doppio della quantità necessaria per questa ricetta!



Prima di tutto preparate l’impasto per il Naan bread, fate scioglere il lievito nel latte tiepido. Fondete il burro e unitevi lo yogurt, il latte e l’uovo, lavorate con una frusta. Unite la farina setacciata il sale e lo zucchero, lavorate l’impasto che dovrà risultare molto morbido ma non appiccicoso, formate una palla spingendo l’impasto verso il centro della parte inferiore. Mettetelo in una ciotola coperto con la pellicola per alimenti e lasciate lievitare circa 3 ore a circa 24°C.
Eliminate la buccia dall’ananas e dal mango e tagliate la polpa in piccoli cubetti, metteteli in una casseruola antiaderente, aggiungete lo zucchero e l’aceto di mele. Prelevate i semi delle bacche del cardamomo e schiacciatele bene con un batticarne, unite alla frutta con il succo di 1/2

lime, lo zenzero grattugiato, i semi di senape e a un pezzo di peperoncino intero (il mio era un peperoncino fresco, essiccato, piuttosto piccante). Mettete a cuocere per un paio d’ore finché il composto risulterà abbastanza asciutto, eliminate il peperoncino, se vi piace piuttosto piccante lasciatelo, e frullate con un mixer ad immersione,
Mentre preparate il chutney, eliminate dalle anche di pollo l’osso e la pelle, tagliate a cubetti di 2 centimetri e infarinateli. In una padella mettete a scaldare 3 cucchiai di olio extravergine d’oliva e mettete a rosolare la carne. Tagliate la cipolla a grosse rondelle e unitele alla carne. Quando tutto sarà dorato sfumate con il succo di 1/2 lime e dopo qualche minuto unite lo yogurt e il curry, fate insaporire qualche minuto. Unite il brodo caldo e lasciate cuocere 90 minuti, 40 minuti prima del termine della cottura unite i peperoni tagliati a cubetti di 2 centimetri. Quando la cottura è quasi ultimata unite il chutney e fatelo amalgamare, la quantità può variare in base ai gusti.
Durante gli ultimi venti minuti di cottura preparate i Naan bread, dividete l’impasto in 6 parti e con il mattarello stendetene ognuna in un cerchio da circa 18 centimetri, cuoceteli pochi minuti per lato sulla piastra di ghisa o di terracotta.
Servite lo spezzatino caldo con i Naan bread.


ombelicodivenere.blogspot.it



con questa ricetta partecipo all’MTC del mese di gennaio



SPEZZATINO DI MANZO ALLA BIRRA E PATATE DOLCI

Mi chiedo come non si possa amare lo spezzatino!! Per questo non posso che ringraziare le mitiche sorelle Calugi per la

ricetta di questa sfida, che poi devo dire gli calza davvero a pennello!!! Lo so che il vero spezzatino si prepara partendo dalla carne cruda ma nella mia famiglia si è sempre chiamato così anche quel pasticcio fatto con ciò che avanza la sera prima, ricordo “spezzatini” con avanzi di grigliate, con avanzi di arrosti!! Non saranno tecnicamente ideali ma a me son sempre piaciuti tanto, adoro quel sughetto che si forma e quel sapore “caloroso”, trovo sia un piatto goloso! Ho deciso di preparare il mio usando una carne classica come il manzo, ideale per questo tipo di ricetta! La birra dona un sapore diverso e leggermente amaro che ben contrasta con il dolce delle patate! Nella mia ricetta il complemento che raccoglie, e in questo caso accoglie anche, lo spezzatino è un cestino fatto con la pasta per focaccia/pizza, l’ho mangiato così tempo fa in un agriturismo ed è da allora voglio provarlo.. ho pensato fosse arrivato il momento giusto, spero solo vada bene ai fini del regolamento!! L’ho preparato con una farina tipo 2 che per me ha un sapore ottimo. Ho utilizzato pochissimo lievito di birra privilegiando una lunga lievitazione, meglio sarebbe utilizzare un lievito madre ma io sono una killer di pasta madre, ne ho già uccise due nonostante le nutra con ottimo cibo biologico.. ma riproverò!!



SPEZZATINO DI MANZO
ALLA BIRRA E PATATE DOLCI

per 2 persone
600 g di brodo di manzo
400 g di pancia di manzo
200 g di patate americane rosse
150 g di birra bionda
1 scalogno
1 spicchio d’aglio
2 rametti di rosmarino
olio extravergine d’oliva
farina 00

per il cestino

175 g di farina tipo 2

95 g di acqua*
20 g di olio extravergine d’oliva
2 g scarsi di lievito di birra fresco
2 g di sale
un pizzico di zucchero

*la quantità di acqua dipende dal tipo da farina, generalmente ne metto la metà rispetto al peso della farina (500 g di farina, 250 g di acqua), in questo caso però la mia farina assorbe di più rendendo necessario aumentare la quantità di acqua. Io prediligo sempre un’impasto piuttosto ricco di liquido!

Il giorno prima preparate l’impasto per il cestino, lavorate assieme tutti gli ingredienti fino a formare un panetto morbido ma non appiccicoso, lavoratelo con le mani spingendo i bordi verso il centro della parte sotto roteando l’impasto, mettetelo poi in una ciotola coperta con pellicola per alimenti e fate lievitare dalle 20 alle 24 ore. .

In una casseruola scaldate un po’ di olio extravergine d’oliva. Tagliate la carne a pezzi di circa 2 cm per lato, infarinatela e fatela rosolare a fuoco vivo da tutti i lati, unite lo scalogno tagliato grossolanamente e lo spicchio d’aglio intero. Dopo qualche minuto versate la birra e i rametti di rosmarino lavati e asciugati, proseguite la cottura a fuoco lento per 30 minuti. A questo punto la birra si sarà rappresa, aggiungere quindi il brodo caldo e proseguite la cottura per altre due ore, a circa 45 minuti dal termine della cottura aggiungete le patate dolci tagliate in grossi pezzi.

Mezz’ora prima della fine della cottura della carne, riprendete l’impasto della focaccia cercando di maneggiarlo il meno possibile, dividetelo in due parti e con la punta delle dita formate due cerchi di circa 20 centimetri di diametro. Ungete due stampi per budino e foderateli con la pasta, spenellatela con un mix fatto di un cucchiaio di acqua e uno di
olio extravergine d’oliva. Lasciate riposare 20 minuti e cuocete a 200° C per circa 15 minuti o fino a doratuta. Il cestino risulterà con la crosticina croccante ma morbido all’interno. Fate attenzione a non far sbordare troppo l’impasto perché potrebbe creare difficoltà per toglierlo dopo la cottura. Disponete i cestini dei piatti e riempiteli con lo spezzatino, ne avanzerà ma potete servirlo a parte e

utilizzare la pasta del cestino per mangiarlo, vi assicuro che ne avrete a sufficienza!




ombelicodivenere.blogspot.it



con questa ricetta partecipo all’MTC di gennaio



INSALATA DI FARRO E LEGUMI CON GAMBERI IN SALSA DI RUCOLA

Avete presente quando uscite dal lavoro e siete già in ritardo? quando dovete spedire un pacco nel penultimo giorno disponibile e manca mezz'ora prima che il corriere chiuda? avete presente il traffico alle 17:30 quando tanta gente esce dal lavoro? avete presente una che in questo traffico si lascia distrarre dalla figlia e fa un bel dritto nel posteriore della tua macchina? noooo..?!? beh adesso io ce l'ho presente e molto bene!! Davanti a me tutti frenano.. o inchiodano.. io pure, guardo nello specchietto e so già cosa mi aspetta, era lontano ma andava troppo forte.. ho pensato che non ce l'avrebbe fatta, ho tolto lo sguardo dallo specchietto e ho apettato la botta!!! Devo ammettere che mi è andata bene, la sua macchina aveva il davanti distrutto e nemmeno andava in moto la mia è decisamente ammaccata però almeno io non ho subito danni, solo un pò di fastidio alla cervicale ma ora sembra passato!!

E dopo la botta vi preparo un' insalata alternativa con legumi e cereali, un piatto semplice ma gustoso!!



INSALATA DI FARRO E LEGUMI
CON GAMBERI IN SALSA DI RUCOLA

per 2 persone
120 gr di Zuppa selezione di Farro, Ceci e Fagioli Melandri Gaudenzio
15-16 code di gambero
2 pomodori San Marzano
rucola
per la salsa
10 gr di rucola
30 gr di olio extravergine d'oliva
6-7 gr di aceto balsamico di Modena

fior di sale, pepe nero



Lasciate in ammollo in acqua fredda la zuppa per almeno 5-6 ore, cuocetela in acqua salata per circa 45 minuti, scolate e lasciate raffreddare!
Lessate le code di gambero circa 7-8 minuti, scolatele e lasciatele raffreddare.
Nel frattempo frullate assieme la rucola, l'olio, l'aceto balsamico, sale e pepe.
Lavate i pomodori e formate una dadolata.
In una ciotola mettete assieme la zuppa e la dadolata di pomodori e condire con la salsa di rucola.

Sul fondo del piatto di portata disponete della rucola al centro mettete la zuppa e decorate con le code di gambero.





con questa ricetta partecipo al contest di Kiara



INSALATA DI GAMBERI CARAMELLATI ALLA BIRRA

Avete mai pensato a come nasce una ricetta?? o forse, quando nasce una ricetta.. per me tante volte accade al supermercato quando mi aggiro lenta per gli scaffali come un cane da tartufo in cerca di chissà cosa.. e poi eccolo li.. “quel prodotto” magari banale, magari visto e rivisto questa volta fa accendere la lampadina, è come se tutte le idee, che adesso girano in testa e si mescolano inesorabilmente tra loro, abbiano all’improvviso un loro collocamento, come se tutte rientrassero nei ranghi.
Solitamente quando ho un così grosso caos mentale mi scrivo degli appunti per riordinare le idee ma questa ricetta non c’era, poi..”voglio fare qualcosa con la birra…” e penso ai gamberi semplicemente saltati in padella e poi sfumati con una bella bionda e una spruzzata di lime, poi vedo le cipolle di tropea che io associo subito al caramello, e nella testa mescolo tutto assieme, perchè no.. “gamberi e cipolla caramellati con la birra”.. ci stò!! Ho deciso di servirli con dell’insalata riccia e della rucola che essendo amare bilanciano la dolcezza del caramello, la mozzarella e il lime rendono tutto un pò più fresco!!



INSALATA DI GAMBERI CARAMELLATI ALLA BIRRA

per 2 persone

200 gr di gamberi
1 cucchiaio di zucchero di canna chiaro
una noce di burro
1/2 cipolla di tropea o 1 piccola
50 ml di birra chiara
succo di 1/4 di lime
time limone
olio extravergine d’oliva
5-6 bocconcini di mozzarella fior di latte
2 fette di pane integrale
insalata riccia
rucola



Tagliate la cipolla a rondelle di mezzo centimetro e fatela saltare in padella con poco burro per qualche minuto. Unite lo zucchero di canna e quando sarà sciolto aggiungete la birra, fate asciugare 5-6 minuti poi unite i gamberi lavati, dai quali avrete prelevato il carapace, e proseguite la cottura per altri 6-7 minuti, aggiungete del timo limone fresco.
Se la salsa dovesse essere ancora troppo liquida togliete la cipolla e i gamberi dalla padella e lasciate inspessire, alla fine unite il succo di lime!
Tagliate il pane a cubetti e fateli abbrustolire.
Lavate insalata e rucola e tagliate i bocconcini di mozzarella in quattro parti.
Servite tutto assieme, con i gamberi tiepidi, condite con poco

olio extravergine d’oliva e la salsa caramellata.




ombelicodivenere.blogspot.it



con questa ricetta aprtecipo alla sfida mensile dell’ MTC



♥ Follow Me On Bloglovin’

INSALATA DI LUPINI CON BOCCONCINI CROCCANTI E POMPELMO

Da quando i miei occhi hanno letto “insalata” il mio frigorifero magicamente si è colorato di verde e mi è venuta una voglia improvvisa di cose fresche e leggere, ok sarà anche il caldo arrivato all’improvviso.. o sarà mica che cerchiamo vendetta da questi mariti!?!

“.. perchè non ci metti le… o la… nell’insalata!?!”

“senti… vuoi farne una tu visto che ora va di “moda”?”

“beh.. se faccio una piccola ricerca sicuramente ne farei una migliore!!”

ahahhhhaaa… gggrrrrrr…

no dico.. ci stan prendendo gusto loro.. mi sembra di aver letto in giro una punta di sano fastidio per questa storia, già vi vedo tutte con la fascia di Rambo in testa sommerse di verdure con lo sguardo infuocato pronte a dar vita alla migliore insalata della vostra vita, pronte a dimostrare che NOI siamo meglio dei nostri mariti!!!



INSALATA DI LUPINI
CON BOCCONCINI CROCCANTI E POMPELMO

per 2 persone
250 gr di petto di pollo
125 gr di yogurt bianco magro
100 gr circa di patatine multigrain (quelle nel barattolo)
lattuga romana
lupini
1 pompelmo rosa
4 gr di miele d'acacia
12 gr di olio extravergine d'oliva
fior di sale
pepe nero

Prendete dei petti di pollo non troppo sottili, tagliateli a

pezzetti larghi 2 cm e lunghi circa 4 cm, metteteli in una ciotola e aggiungete lo yogurt, mescolate bene e mettete in frigorifero un paio d’ore.
Sbricciolate le patatine con le mani in modo da non ridurle in polvere, prelevate i pezzetti di pollo eliminate lo yogurt in eccesso, ma lasciatene un po, e passate i pezzetti nelle patatine in modo da coprire tutti i lati. Ricoprite una teglia con carta forno e cuocete circa 15 minuti a 180° modalità ventilato, eventualmente a metà cottura girate i pezzi.
Toglieteli dal forno e lasciate intiepidire.
Nel frattempo lavate e asciugate l’insalata, spezzettatela e mettetela in un piatto assieme a una manciata di lupini e agli spicchi di pompelmo pelati a vivo (tenendone da parte per il condimento).
Preparate il condimento lavorando assieme l’olio, il miele, il sale, il pepe e il succo di 1 spicchio di pompelmo.
Disponete il pollo sull’insalata e condite con l’emulsione al pompelmo.


ombelicodivenere.blogspot.it



con questa ricetta partecipo alla sfida mensile dell’ MTC



INSALATA DI CEREALI CON GAMBERI E SEPPIE

Nel weekend appena passato son andata a trovare le mie amiche di Cavezzo, ad esattamente un anno dal sisma ancora molti palazzi del centro sono inagibili e attendono di essere demoliti, ancora ci sono persone che vivono nei container e gli spazi creati dagli edifici crollati hanno lasciato un "semplice vuoto" transennato! Guardandomi in giro non ricordavo esattamente cosa ci fosse in "*quell'angolo di strada*" dove magari son passata distrattamente mille volte, ma mi son resa conto che manca qualcosa!! Manca tutta la parte superiore della chiesa, manca qualche edificio, in una piazza manca un supermercato, una gelateria, una pizzeria, un locale, una banca, un'agenzia viaggi.. e tutti appartamenti nuovi che erano al piano di sopra.. ora la piazza è più grande.. ed è vuota!!! Tanti esercizi pubblici si son spostati in altri locali e inoltre è stato realizzato un piccolo agglomerato di container dove all'interno ci sono negozi, bar, ristoranti, rimasti senza stabile, una sorta di centro commerciale in miniatura, ma molto carino, l'ho trovata una bell'idea!! Alcuni ragazzi del posto hanno aperto una radio, RADIO 5.9, e anche questa credo sia una gran bella iniziativa e un segnale della voglia e l'impegno che queste persone hanno messo nel ricostruire i loro paesi e le loro vite, gente dalla "pelle dura" e grandissimi lavoratori, gente che non ha mollato un'attimo e ha continuato a lavorare sempre già dal giorno dopo la distruzione, che mica ci piangiamo addosso.. qui c'è da ricostruire!!
E' stato un bel weekend, come sempre in loro compagnia e fortunatamente è stato anche bel tempo, come lo è oggi e quindi vorrei iniziare a proporre cibi freschi, quest'insalata mi è piaciuta moltissimo, credo che l'aggiunta dei cereali al pesce e alle verdure, completi il piatto!!



INSALATA DI CEREALI CON GAMBERI E SEPPIE

per 4 persone
20 gamberetti
12 seppioline
100 gr di ZuppAH selezione di 5 cereali Melandri Gaudenzio
1 spicchio d’aglio
insalata riccia
rucola
carota
cuore di sedano
pinoli
prezzemolo
basilico
1 cucchiaio di succo di limone

1 cucchiaino di aceto di mele
olio extravergine d’oliva
sale, pepe
ps. le quantità indicate si intendono per un antipasto, per una portata considerata come piatto unico vanno aumentate.



Lavate accuratamente la zuppa ai 5 cereali e fatela cuocere in acqua bollente salata per circa 35 minuti, toglietela al dente.
Pulite gamberetti e seppioline tagliate queste ultime a striscioline, scaldate poco olio extravergine d’oliva, mettetevi a rosolare uno spicchio d’aglio intero e fate saltare pochi minuti i pesci, togliete dal fuoco e fate raffreddare.

Pulite le verdure, spezzettate l’insalata e la rucola, fate la carota a piccoli bastoncini e il sedano a dadini.
In una ciotola unite l’aceto di mele con il succo di limone, del sale, pepe e olio extravergine a piacere, unite una manciata di prezzemolo e basilico tritati. Tostate i pinoli.
Mescolate tutto assieme e condite con l’emulsione alle erbe.
Servite fresco.





FRITTATA RUSTICA ALLA BIRRA E RICOTTA

Mentre torno dal lavoro tante volte penso a cosa cucinare per cena perchè nonostante tutti pensino che sia sempre piena di idee a volte il vuoto totale regna nella mia mente e la voglia di fermarsi al supermercato è pari a zero, allora bisogna dar fondo alla dispensa.. patate, uova e tonno direi che non

mancano mai nella mia, anche perchè se ci avete fatto caso un tonno in offerta da comprare c'è sempre, un piccolo salvacena/pranzo. E io che faccio!??! ovvio… frittata!!
Ho sfumato le verdure con una birra artigianale al sale di Cervia, la Salinae che secondo me si sposava bene coi tutti gli altri sapori.
Questa birra ha un sapore ovviamente un pò diverso dalla classica bionda, già dal profumo si intuisce la sua caratteristica, io non sono una grande intenditrice ma il profumo e il sapore floreale ed erbaceo lo percepisco e al contrario di quello che si potrebbe pensare non è propriamente salata ma appena sapida, a mio parere è perfetta per l'aperitivo e accompagnata a piatti semplici e poco "robusti" come questa frittata.



FRITTATA RUSTICA ALLA BIRRA E RICOTTA

per 4 persone

600 gr di patate

1 cipolla bianca

100 gr di tonno all'olio d'oliva sgocciolato

200 gr di ricotta

5 uova

1/2 bicchiere di birra al sale di Cervia

erbe miste (rosmarino, salvia, maggiorana, timo limone)

olio extravergine d'oliva

3 cucchiai di pan grattato

sale, pepe

Sbucciate le patate, lavatele, tamponatele con della carta assorbente e tagliatele a rondelle di un paio di millimetri,

mettetele a cuocere in una larga padella per 6-7 minuti, nel frattempo tagliate grossolanamente anche la cipolla a fette spesse, sbattete le uova con poco sale e abbondante pepe e “sbricciolatevi” dentro la ricotta. Aggiungete le cipolle alle patate, lasciate rosolare pochi minuti e sfumate con la birra, quando sarà sfumata unite il tonno sbricciolato e le erbe tritate, versate sopra il composto di uova e ricotta, con un cucchiaio di legno staccate continuamente la frittata dai bordi e praticate dei “tagli” nel mezzo in modo da far andare sotto il liquido della frittata, in questo modo si cuocerà meglio e al momento di rovesciarla la parte sopra sarà già piuttosto cotta. Spargete il pangrattato sulla frittata, appoggiatevi sopra un piatto della sua grandezza e girate velocemente la padella, tenendo fermo il paitto con la mano, fate scivolare la frittata nuovamente nella padella e cuocete pochi minuti.


Salina
ombelicodivenere.blogspot.it



con questa ricetta partecipo al contest di Simona

