Frittata di asparagi alla calabrese

Ingredienti

350 g di asparagi selvatici freschi

6 uova

50 g di farina

6 cucchiai d'acqua

80 g di pecorino calabrese primo sale

120 g di soppressata calabrese

olio evo

sale

Preparazione





- 1. Pulire gli asparagi, spezzettare con le dita la parte tenera ed eliminare la parte dura.
- 2. Sbollentare gli asparagi per circa 3-4' in acqua bollente salata, scolarli e lasciarli raffreddare.

1/4





3. Tagliare a fette spesse 1 cm la soppressata e il pecorino, e ridurle in quadretti.





- 4. Versare la farina in una bastardella, aggiungere l'acqua e sbattere fino ad ottenere un composto liscio.
- 5. Unire le uova e mescolare il modo da amalgamare bene gli ingredienti.





6. Aggiungere al composto la soppressata, il pecorino, gli asparagi e aggiustare di sale.





- 7. In una padella antiaderente scaldare 4-5 cucchiai di olio evo e versarvi il composto.
- 8. Mescolare il modo da far rapprendere uniformemente e più velocemente l'uovo, e livellare la frittata.





- 9. Cuocere a fiamma moderata per circa 3-4'.
- 10. Appena la frittata si sarà dorata girarla aiutandosi con un piatto e versarla nuovamente in padella.





- 11. Lasciare cuocere dall'altro lato, sempre a fiamma moderata per altri 3-4'. Se necessario unire altro olio.
- 12. Eliminare l'olio in eccesso e togliere la frittata dalla padella (aiutarsi sempre con un piatto.
- 13. Servire la frittata di asparagi selvatici calda o fredda.



Note e... Sonia consiglia

- **a)** La frittata di asparagi selvatici è una ricetta primaverile di origini contadine, preparata anche per la scampagnata di pasquetta.
- **b)** Le varianti più comuni di questa ricetta sono: quella di cuocere gli asparagi direttamente in padella con poco olio (probabilmente è anche la ricetta originale), e quella di sostituire in parte o tutto il pecorino con provola silana D.O.P.
- **b)** La peculiarità di questa frittata è l'impiego di prodotti tipici calabresi quali la soppressata D.O.P., il pecorino e/o la provola silana D.O.P., e l'aggiunta di acqua e farina al composto di uova che la rendono più compatta di una classica frittata preparata con sole uova.
- c) Se non si dispone della soppressata e del pecorino calabresi, è possibile sostituirli con altro salame e con altro formaggio primo sale, a discapito però del gusto particolare che questi ingredienti apportano alla ricetta.

Ricetta, foto e video a cura di Sonia Palermo e Angelo Solillo