

LA VITA
È NUTRIMENTO

I bordi della frittata vanno alzati delicatamente con una spatola e la padella va inclinata per far scivolare sul fondo la parte ancora liquida delle uova



Frittata

Gira e rigira, il bello delle uova

IL GIOIELLO

«Chi è che non sappia far le frittate? E chi è nel mondo che in vita sua non abbia fatta una qualche frittata?». Detta così, sembra che nulla sia più facile che sbattere un uovo e friggerlo. Ma **Pellegrino Artusi** nella sua *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* (1891) subito aggiunge: «Pure non sarà del tutto superfluo il dirne due parole. Le uova per le frittate non è bene frullarle troppo: disfatele in una scodella colla forchetta e quando vedrete le chiare sciolte e immedesimate col torlo, smettete. ... Quando è assodata la parte di sotto, si rovescia la padella sopra un piatto sostenuto colla mano e si manda in tavola». E già qui si coglie la differenza del po-

polarissimo piatto italiano con la più snob omelette francese, gonfia, all'interno soffice - "baveuse", dicono i parigini - perché fatta con le uova quasi montate, con gli ingredienti messi un attimo prima dell'essere piegata a mezzaluna e non, come da noi (e pure nella tortilla spagnola), già nell'impasto.

LE DISTINZIONI

Raffinate distinzioni di cui nulla sapeva il più famelico divoratore di frittate italiane, quel Fantozzi rag. Ugo pronto ad abbruttirsi dinanzi alla partita in tv della Nazionale con in mano la birra ghiacciata. La frittata del vituperato personaggio di Paolo Villaggio era rigorosamente di cipolle. Che però è nobilitata se a farla è Bruno Barbieri, l'elegante quanto inflessibile giudice di Masterchef e di altri talent tv. «Tagliate - suggerisce in un suo

tutorial - la cipolla a julienne e rosolatela in una padella con olio, qualche pezzetto di lardo, origano, peperoncino, una foglia di alloro, sale e pepe. Aggiungete dell'acqua se necessario. Nel mentre, in una ciotola, rompete le uova e sbattetele assieme a un goccio di crema di latte ...». Variante originale alla fine: «Una volta cotta su entrambi i lati aggiungere le fettine di provolone e mettere il coperchio, il tempo che si scioglie». Oltre che con le cipolle, in Italia si fanno «frittate di ciò che si vuole».

come suggeriva già nel 1785 l'essenziale *Oniatologia*, ovvero *discorso de' cibi con le ricette e regole per bene cucinare all' uso moderno* pubblicato a Firenze: con le erbe o gli asparagi, i bianchetti o i bruscardoli, fegatini e fiori di zucca. E ancora: carciofi, tartufi, rane, patate, spinaci e via elencando. A Napoli si esalta la frittata di maccheroni, a Milano col riso avanzato. In Piemonte c'è la "rognoza" col salame sbriciolato e soffritto. Qualunque sia, per la frittata perfetta vanno rispettate poche ma precise regole.

SI CUCINA A FUOCO BASSO CON UNA PADELLA ANTIADERENTE SE DI GRANDI DIMENSIONI VA CAPOVOLTA CON L'AUTO DI UN PIATTO

COME FARE

Ecco quelle suggerite da *La Cucina Italiana*: 1) padella antiaderente con manico lungo per muoverla continuamente; 2) giusto rapporto tra numero di uova e dimensione della padella: mezzo centimetro è lo spessore minimo; 3) olio ben caldo e distribuito su tutto il fondo della padella; 4) sempre fuoco basso, per cuocere le uova uniformemente senza attaccarsi al fondo; 5) i bordi della frittata vanno alzati delicatamente con una spatola e la padella va inclinata per far scivolare sul fondo la parte ancora liquida delle uova, così da cuocere più velocemente; 6) la frittata di piccole dimensioni va rigirata con una spatola. Se grande su un piatto che poi capovolgerete nella padella; 7) infine, coprite la padella con un coperchio ben aderente e lasciate che la frittata cuocia uniformemente grazie al vapore che si formerà all'interno.

Carlo Ottaviano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

La ricetta

FRITTATA AL PETTO DI POLLO E BASILICO

Per 4 persone: 4 uova, 1 petto di pollo cotto, 2 cucchiaini di foglie di basilico tritate, 1 ciuffetto di prezzemolo tritato, olio extravergine d'oliva, sale e pepe macinato fresco. Tagliate il petto di pollo a strisciole sottili. Mescolate in una terrina le uova, il pollo, il basilico e il prezzemolo. Salate e pepate abbondantemente. Scaldate un cucchiaino di olio d'oliva in una padella

antiaderente e versatevi il composto. Cuocete a fuoco basso con il coperchio per circa 10 minuti. Girate la frittata con un piatto e rimettetela nella padella. Cuocetela ancora per 5 minuti. Entrambi i lati dovranno avere una bella doratura. La frittata va servita ben cotta da entrambi i lati.

Laurence e Gilles Laurendon - *Ricette & altre storie di polli* - Guido Tommasi Editore

