

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Friarielli saltati

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Campania](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:
[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



INGREDIENTI

FRIARIELLI 4 mazzi
SPICCHIO DI AGLIO 2
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) ½
bicchieri
SALE

I friarielli, un alimento che racchiude in se tutto il carattere partenopeo. Si tratta nello specifico delle inflorescenze delle cime di rapa (più utilizzate, invece, in Puglia) e vengono tradizionalmente preparate proprio come facciamo noi nel video: olio, aglio, peperoncino e via!

PREPARAZIONE

- 1 Come prima cosa pulite i friarielli: passateli sotto l'acqua corrente eliminando le foglie più gialle, quindi rimuovete le foglie dagli steli.



- 2 Mettete a scaldare una bella quantità di olio extravergine d'oliva, circa mezzo bicchiere insieme a due spicchi d'aglio e ad un peperoncino spezzettato.



3 Quando l'olio inizia a sfrigolare, aggiungete i friarielli e fateli cuocere a fiamma vivace a padella coperta.





- 4 Vedrete che si formerà del liquido sul fondo della padella, salate adeguatamente e lasciate cuocere i friarielli fino a che non sia completamente evaporato, ci vorranno circa 20 minuti.





5 A quel punto potrete servire i friarielli come contorno ad un qualsiasi secondo, meglio se di carne ed ancora meglio se di carne di maiale....se proprio volete seguire la tradizione napoletana, aggiungete delle ottime salsicce e avrete fatto bingo!

