

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Agretti in padella

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **30 min** COTTURA: **15 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **media**



Gli **agretti**, conosciuti anche come **barba di frate**, sono una **verdura a foglia lunga e sottile** originaria dell'Italia centro meridionale. Gli agretti hanno un **sapore leggermente salato** e sono spesso usati come **contorno o insalata**, alle volte si prestano anche come ingredienti per **zuppe e minestre tipiche regionali**.

Gli agretti sono molto versatili in cucina, ottimi se **cotti al vapore, bolliti o saltati in padella**.

Consumati **crudi in insalata** mantengono integre le loro proprietà nutrizionali, molto importante il loro contenuto di **Vitamina C, ferro, calcio e potassio**.

In qualsiasi modo decidi di consumarli, gli agretti

sono deliziosi e si accompagnano molto bene con
pesce e carni grigliate o al forno.

INGREDIENTI

AGRETTI (BARBA DI FRATE) circa 250
grammi a mazzo - 3 mazzi

LIMONE 1

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE FINO

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Pulisci gli agretti togliendo la parte rosa e legnosa dalla parte verde, dovrai farlo con un agretto alla volta ma l'operazione è abbastanza veloce, soprattutto se gli agretti sono freschi.

Togli anche le ramificazioni più dure dalle punte verdi, dovrai ottenere come risultato finale tanti agretti che sembrano fili d'erba.



- 2 Aiutandoti con uno scolapasta, lava molto bene gli agretti teneri sotto al rubinetto dell'acqua corrente fredda. Terminata l'operazione di pulizia, lascia sgrondare qualche minuto nello scolapasta. Nel frattempo prendi una pentola capiente e versaci circa 1 cm di acqua potabile, versaci la barba di frate pulita. Chiudi con il coperchio e fai cuocere a fuoco basso per circa 15 minuti, mescolando ogni tanto con un cucchiaio di legno.



3 Quando avrai terminato la cottura, scola gli agretti in uno scolapasta e falli raffreddare, nel frattempo, in una ciotola, prepara un'emulsione di olio, limone, sale e pepe. Sbatti con una forchetta.

Porta gli agretti scolati in una insalatiera e versaci sopra la salsa appena preparata, mescola bene per fare insaporire e servi come contorno per carne o pesce.

