

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Friarielli in padella

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

---



**Friarielli in padella**, ovvero il gusto tipico della [tradizione culinaria napoletana](#).

La **cucina napoletana** è rinomata in tutto il mondo per la sua **ricchezza di sapori tipici e piatti tradizionali** che raccontano la storia e la cultura della regione. Tra i protagonisti indiscussi della cucina partenopea, spiccano i "**friarielli**", un [contorno](#) **saporito e versatile** che incarna il gusto della **cucina campana**.

**Segui la nostra ricetta**, semplice ed economica, **con passo passo fotografico e dettagliate istruzioni** per preparare i **friarielli in padella**, una ricetta che valorizza al massimo il sapore mediterraneo di

questa buonissima e sana verdura.

Ami i **contorni semplici e veloci** che ti permettono di portare in tavola gusto, colore e sapore? Allora siamo sicuri che apprezzerai queste buonissime ricette di verdure, semplici e golose:

[Carciofi in tegame](#)

[Caponata alla siciliana](#)

[Pomodori confit](#)

[Cipolline in agrodolce](#)

[cavolo nero ripassato in padella](#)

## INGREDIENTI

FRIARIELLI O CIME DI RAPA 2 kg

AGLIO 1 spicchio

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

PEPERONCINO ROSSO 2

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Ecco come cucinare un piatto perfetto di friarielli in padella: pulisci le rape eliminando le foglie più grandi e dure, tieni solo le inflorescenze e le foglie più piccole e tenere.





**2** Quando avrai selezionato le parti delle cime di rapa che ti servono, lavale e sciacquale più volte sotto un getto di acqua corrente fredda.





**3** Versa l'olio extravergine di oliva in una padella capiente, aggiungi l'aglio e i peperoncini a pezzetti, infine fai soffriggere tutto per qualche minuto.





**4** Aggiungi i friarielli in padella, aggiusta di sale e fai cuocere con un coperchio per circa 20 minuti. Come risultato finale, i friarielli in padella dovranno risultare asciutti e morbidi. Trascorso il tempo di cottura, se i friarielli in padella risultassero ancora troppo acquosi, puoi ripassarli a tegame scoperto per qualche altro minuto.





## CONSIGLIO

I friarielli in padella sono un contorno versatile che si abbina perfettamente a molte pietanze della tradizione napoletana. Possono essere serviti accanto a una salsiccia napoletana arrostita, in abbinamento a una frittata o come contorno per una pizza napoletana. La loro versatilità li rende un elemento chiave in diverse preparazioni, offrendo un tocco tipico e tradizionale a ogni piatto.