

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Barba di frate (o Barba del Negus o Agretti o Lischi) alla salsiccia

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)

---



### INGREDIENTI

500 g di barba di frate (agretti)

100 g di salsiccia

1 cipolla

50 g di burro

2 cucchiaini di latte o panna

1/2 bicchiere di vino bianco secco

sale e pepe.

Barba di frate alla salsiccia! Un'ottima idea per preparare una verdura poco utilizzata e poco conosciuta. PATIBA ci spiega come prepararla.

### PREPARAZIONE

- 1 Pulite la barba di frate eliminando la radice e il pezzettino legnoso che la accompagna e lavate accuratamente le parti verdi.



- 2 Lessate la barba di frate in poca acqua salata per 10 minuti, quindi sgocciolatela e strizzatela.

- 3 Tritate la cipolla, riducete la salsiccia a cubetti e versate il tutto in una padella dove avrete fatto fondere il burro.

Mescolate, versate 1/2 bicchiere di vino bianco secco e fatelo sfumare a fiamma vivace.



- 4 Quando la cipolla sarà diventata trasparente unite la barba di frate, fate cuocere per 15 minuti e aggiungete il latte (o la panna), regolate di sale e pepe e servite.



