

SECONDI PIATTI

Frittata di agretti: la ricetta per farla alta e soffice

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



La primavera porta in tavola colori e sapori unici, e tra i protagonisti assoluti di questa stagione non possono mancare gli [agretti](#), conosciuti anche come barba di frate. Se ami le verdure a foglia verde e cerchi un'alternativa alle classiche [bietole ripassate in padella](#) o agli [spinaci saltati](#), questa ricetta fa per te.

La **frittata di agretti in padella soffice** è un secondo piatto genuino e saporito, ideale per un pranzo veloce o una gita fuori porta. A differenza della versione base della [frittata](#), l'aggiunta del pane grattugiato e il trucco della doppia cottura (bollitura

e rosolatura con cipolla) regalano una consistenza ricca e corposa. È una preparazione versatile che si affianca perfettamente ad altri grandi classici primaverili, come la [frittata di asparagi](#), la sua variante più rustica, la [frittata di asparagi selvatici](#), o la dolcissima [frittata di piselli](#).

Se hai poco tempo, potresti optare per una [frittata al microonde](#), ma per esaltare il sapore minerale della barba di frate, la cottura lenta in padella resta imbattibile. Questa ricetta completa il nostro viaggio tra i sapori dell'orto accanto alla [frittata di carciofi](#) e alla saporita [frittata di fave](#). Scopriamo insieme come pulire perfettamente gli agretti e ottenere un risultato impeccabile!

COSA SERVE PER LA FRITTATA DI AGRETTI: GLI INGREDIENTI

AGRETTI (BARBA DI FRATE) puliti saranno circa 250 g. - 300 gr

SALE per l'acqua di bollitura degli agretti -

CIPOLLA 120 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

GRANA PADANO GRATTUGIATO 30 gr

UOVA MEDIE 2

PANE GRATTUGIATO 30 gr

COME PREPARARE LA FRITTATA DI AGRETTI IN PADELLA: I PASSAGGI

- 1 Inizia dalla **pulizia degli agretti**: prendi ogni ciuffetto ed elimina la parte finale con la **radice** utilizzando un coltello o delle forbici da cucina.





2 Trasferisci gli agretti in una ciotola e coprili d'acqua. Lasciali in **ammollo** per qualche minuto, scola e ripeti il lavaggio **3 o 4 volte**. Infine, sciacquali bene sotto l'acqua corrente per eliminare ogni residuo di terra.





3 Lessa gli agretti in abbondante acqua salata per **7-8 minuti**. Scolali e lasciali intiepidire, poi **strizzali bene** con le mani per eliminare tutta l'acqua in eccesso.







4 Sbuccia la **cipolla** e affettala sottilmente, poi trita grossolanamente anche gli agretti.



5 In una **padella antiaderente (ø 22 cm)**, scalda un filo d'olio e rosola la **cipolla** a fiamma dolce finché non diventa tenera. Una volta pronta, trasferiscila in una ciotola capiente insieme agli agretti.



6 Regola di sale e unisci il **Grana Padano**, le uova e il pane grattugiato. Mescola con cura

fino ad amalgamare bene tutto il composto.





7 Scalda un filo d'olio nella stessa padella e versa il composto, livellandolo con un cucchiaio. Cuoci a fiamma moderata per **10 minuti**. Gira la frittata con l'aiuto di un piatto piano e completa la cottura per altri **10 minuti** sull'altro lato.





8 Lascia **intiepidire** la frittata per qualche minuto, poi tagliala a spicchi. Puoi servirla subito oppure gustarla a **temperatura ambiente**: è ottima anche preparata con qualche ora di anticipo!





COME CONSERVARE LA FRITTATA DI AGRETTI

La **frittata di agretti** è uno di quei piatti che, se possibile, il giorno dopo è ancora più buono! Una volta cotta e lasciata raffreddare completamente, puoi conservarla in **frigorifero per un massimo di 2 giorni**. Il segreto per mantenerla soffice ed evitare che assorba gli odori del frigo è riporla all'interno di un **contenitore ermetico** oppure coprirla accuratamente con della pellicola per alimenti.

Ti sconsiglio vivamente la **congelazione**: la struttura delle uova e la fibra delicata della barba di frate tenderebbero a diventare acquose e gommose una volta scongelate, rovinando completamente la consistenza del piatto.

Per gustarla al meglio dopo il riposo in frigo, hai due opzioni: puoi lasciarla a **temperatura ambiente** per circa mezz'ora prima di servirla, oppure scaldarla velocemente in padella con un filo d'olio per ridarle un tocco di croccantezza esterna. Evita, se puoi, il microonde, che tende a renderla meno elastica. Grazie alla sua compattezza, è la soluzione ideale da inserire in un **panino gourmet** per una gita fuori porta o come antipasto tagliato a cubetti per un aperitivo primaverile.

CONSIGLIO

CONSIGLI DELLO CHEF

Per dare una spinta di sapore in più alla tua frittata, puoi aggiungere del guanciale o della

pancetta tesa: falli rosolare in padella insieme alla cipolla finché il grasso non diventa trasparente e la carne croccante.

Se preferisci una consistenza più golosa e filante, prova a inserire nel composto dei cubetti di formaggio a pasta morbida, come provola o taleggio, poco prima di versare il tutto nella padella ben calda.

Per una variante dal gusto più raffinato, puoi sostituire la cipolla dorata con del porro affettato finemente o dello scalogno. Un ultimo segreto: assicurati che gli agretti siano ben asciutti prima di unirli alle uova. Se necessario, tamponali con carta assorbente dopo averli strizzati per garantire una struttura della frittata impeccabile.