

ANTIPASTI E SNACK

Frittata con patate, pancetta e cipolle

di: *marble*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 20 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



La **frittata con patate, pancetta e cipolle** non è la solita **frittata di patate**, tutt'altro è un connubio di sapori e di aromi ai quali sarà molto difficile sottrarsi! La frittata, ammenoché non si abbiano problemi con le uova, è già di per se una preparazione golosa e molto versatile poiché la potete utilizzare per realizzare dei rotoli farciti, o per arricchire un rotolo di carne o ancora al posto della pasta in una minestra.

Insomma la frittata è proprio un pass partout, in questa versione ricca, anzi ricchissima, diventa un

pasto unico, e c'è proprio tutto: proteine, carboidrati e grassi. Servite questa ottima frittata a cubetti in un buffet e farete un vero e proprio successone! E se poi ne rimane? Probabilmente questo è l'unico caso in cui sarete contenti se avanza qualcosa...infatti, il giorno dopo, ne potrete fare dei favolosi panini da portare al lavoro, per esempio!

INGREDIENTI

UOVA 8

PANCETTA DOLCE 150 gr

CIPOLLA ROSSA 1

PATATE medie - 4

PARMIGIANO REGGIANO 4 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Per preparare una frittata con patate, pancetta e cipolle perfetta dovrete prendere una padella considerando che sarà l'unica padella che userete per tutta la ricetta, per cui valutate bene il diametro in base alla quantità di uova che userete. Il rischio è se troppo piccola di avere una frittata troppo alta che fa fatica a cuocersi all'interno, se troppo grande, avrete più che una frittata una grande crepe!

Mettete la padella sul fuoco e senza aggiungere grassi o altri ingredienti, versatevi la pancetta che avrete tagliato a dadini. In questo caso abbiamo scelto una pancetta dolce fatta da noi, ma se preferite aggiungere un tocco affumicato al tutto, potete scegliere anche un'ottima pancetta affumicata.



- 2** Mentre la pancetta suda, rilasciando il suo grasso, dedicatevi alla cipolla, meglio se rossa. Sfogliatela dagli strati esterni più secchi ed affettatela piuttosto finemente. Per ovviare al solito problema della lacrimazione facile mentre s'affetta la cipolla, vi consigliamo di bagnare abbondantemente sia la cipolla che la lama del coltello: l'acqua impedirà alle molecole lacrimogene sprigionate dalla cipolla di arrivare fino agli occhi. Se, invece, preferite una soluzione più "da battaglia" indossate degli occhialini da piscina o anche degli occhiali da lavoro, di protezione, avrete lo stesso risultato!



- 3** Quando il grasso della pancetta sarà diventato trasparente e la parte magra sarà ben croccante, allora trasferite tutta la pancetta ad eccezione del grasso sciolto, in una ciotola a parte.



- 4 Nella stessa padella con il grasso rilasciato dalla pancetta, versate la cipolla e lasciatela appassire a fuoco moderato. Qualora fosse necessario potete anche aggiungere qualche cucchiaio d'acqua alla padella così da permettere alle cipolle di ammorbidirsi senza bruciare.





5 Passate, ora, alle patate che dovrete dapprima sbucciare, dategli una sciacquatina sotto l'acqua corrente e poi tagliatele a fiammifero, un po' come si fa quando si vogliono fare fritte. Nel procedere al taglio ponete molta attenzione alle dimensioni dei fimmiferi di patata che andrete a realizzare, questi dovranno, infatti, essere il più possibile omogenei nella forma e nelle dimensioni, questo garantirà una cottura uniforme ovviando al fatto di trovarsi con una patatina più cotta e una più cruda.



6 Come vi dicevo, si usa sempre la stessa padella, quindi riprendete la solita padella, versatevi, stavolta, un bel giro d'olio extravergine d'oliva, fatelo scaldare a dovere, dovrà

quasi sfrigolare e unite le patatine.

Lasciate cuocere le patate a fiammifero a lungo fino a che non risulteranno ben cotte e dorate. Avrete bisogno di almeno 10 minuti ma comunque verificate sempre perchè molto dipende dalla grandezza dei fiammiferi e dall'intensità della fiamma che dovrà, comunque, essere bella vivace.



7 Quando le cipolle saranno morbide e dorate allo stesso tempo, dovrete aggiungere in padella la cipolla e la pancetta messi da parte. Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti a dovere.

Lasciate insaporire ancora un minuto, quindi spegnete il fuoco e mettete da parte a stiepidirsi.



8 Mentre le patate finiscono d'insaporirsi in padella con gli altri ingredienti, preparate le uova: rompetele e fatele ricadere in una bella ciotola prestando molta attenzione a non farvi cadere anche residui di guscio!

Salate le uova a dovere, magari siate più di manica stretta perchè in questa ricetta di ingredienti belli saporiti ce ne sono diversi!

Aggiungete anche il parmigiano grattugiato ed il pepe e mescolate ancora con una forchetta così da amalgamare bene il tutto.





- 9 Unite alle uova anche il mix di patate, pancetta e cipolla e mescolate ancora un po' così da distribuire bene tutti gli ingredienti.



- 10 Scaldate nuovamente la padella, se necessario aggiungete un filo d'olio che servirà per la cottura della frittata e versatevi il composto. Cuocete la frittata sul primo lato a fiamma vivace per 5 minuti circa.



- 11** Verificate il grado di doratura della frittata nel lato a contatto con la padella e poi, se questo risulterà cotto e dorato, giratela dall'altro lato. Se siete super bravissimi potrete provare a far saltare la frittata, noi vi consigliamo un metodo meno temerario ovvero girarla con l'aiuto di un coperchio, oppure, se l'avete, potete usare una di quelle padelle apposite che consistono praticamente di due padelle agganciate e sovrapposte che potrete girare continuando la cottura senza grattacapi.





12 Non vi resta che servire la frittata ancora calda, ma è buonissima anche tiepida o fredda....insomma è sempre strabuonissima! Se volete utilizzarla per arricchire un buffet non vi resta che tagliarla a dadini e servirla con degli struzzicadenti ed il gioco è fatto!



CONSIGLIO