

ZUPPE E MINESTRE

Frivoli ricetta tipica campana

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



I **frivoli** sono una gustosa preparazione campana. Si possono ancora gustare in qualche antica osteria per lo più in provincia di Avellino, ma nulla vieta di rifarli in casa. Basteranno pochi ingredienti, molti dei quali di riciclo, per dare vita ad un piatto particolare dal sapore strepitoso! E se vi avanzasse del lardo provatelo con i [bucatini](#)

INGREDIENTI

FARINA 1 kg
LARDO DI MAIALE 100 gr
PECORINO ROMANO anche un pezzo di crosta - 100 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiaini da tavola
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Spargete la farina su una spianatoia e, aiutandovi con un pennellino, spruzzatela con delle goccioline d'acqua bollente in modo da ottenere dei piccoli grumi di farina.



- 2 Raccoglieteli con un setaccio e teneteli da parte.



- 3 Nel frattempo, battete il lardo con il dorso di un coltello fino a sfibrarlo completamente.



- 4 Mettetelo in una casseruola con lo spicchio d'aglio, il peperoncino, la scorza del pecorino tagliata a dadini e qualche gambo di prezzemolo privato delle foglie.





5 Coprite con tre litri d'acqua e lasciate sobbollire a tegame scoperto per circa un'ora.



6 Incorporate, quindi, anche i grumi di farina.



7 Proseguite la cottura ancora per un'ora mescolando spesso, fino a ottenere una polenta non troppo densa.

Servite cospargendo con abbondante pecorino grattugiato e, a piacere, qualche pezzetto di lardo fatto rosolare in padella.