

Frittata con Patate ed Ortiche

Stamattina sono scesa in giardino per assaporare il sole appena uscito dopo giorni di pioggia, c'era molta ortica di un verde brillante.

All'istante ho pensato si farne una bella frittata, mi sono armata di santa pazienza e ne ho presa un bel pò. Per non pungersi l'ortica si può raccogliere dal gambo. L'ho raccolta e messa in un cesto, portata a casa, l'ho versata in un contenitore con l'acqua, per togliere la terra in eccesso. Dovete sapere che se messa in abbondante acqua e risciacquata più volte, le invisibile sfere sulle foglie dette vacuoli, colme di sostanza urticanti si rompono facendo uscire la sostanza, diventando innocua e non più urticanti.

Nei vacuoli troviamo, l'istamina, la serotonina e l'acido formico. Sono appunto queste le sostanze responsabili dell'effetto urticante dell'ortica. Se si accarezzano le foglie nel verso dei peli, i vacuoli non si rompono e l'ortica non punge.

Torniamo a noi, nel frattempo ho sbucciato le patate, le ho ben lavate e grattugiate alla julienne, le ho versate in una capace padella con olio, rosmarino e salvia (raccolte sempre in giardino), e le ho messe a cuocere. Ho scolato ben benino l'ortica e l'ho aggiunta dopo 5 minuti alle patate, ho unito un pizzico di sale himalayano e continuato la cottura col coperchio per altri 10 minuti.

Dal frigorifero ho preso delle uova, l'ho sbattute e ho inserito all'interno del piatto alcuni semi di sesamo e di girasole.

In secondo tempo ho aggiunto alle uova, le patate e l'ortica, ho mescolato bene, scaldato l'olio in una teglia antiaderente e ho cucinato una magnifica e gustosa frittata.

Buon pranzo per oggi