



Frittata e Fagiolini

Uova – Fagiolini - Burro chiarificato

Sale

Un uovo fritto è meno utile di un uovo sodo... Ma c'è un'opzione accettabile: una frittata a fuoco lento. Se poi ci sono anche i fagiolini verdi, è sano. E' una buona combinazione.

La combinazione migliore per le uova è con il pane di segale, la maionese (fatta come descritta da Zeland) e le erbe aromatiche.

I fagiolini sono di solito ampiamente disponibili in forma congelata. Scongelateli in acqua. E' una cosa veloce.

Le uova del frigorifero devono essere preriscaldate in acqua calda, assicurandosi che siano fresche e affondate completamente nell'acqua. È sempre consigliabile lavare le uova prima di scaldarle sotto l'acqua calda, perché quando si rompono, lo sporco esterno entra all'interno.

Rompere le uova in un piatto profondo, salarle e sbatterle con una forchetta fino a ottenere una sostanza omogenea. Riempite con i fagiolini e mescolate

(Nota di Danilo: Come sempre, una ricetta "russa" con ingredienti che abbiamo anche qua, va arricchita con "nostri" ingredienti, che non ne alterino la "purezza", ma che esaltino il sapore...io vi consiglio le Erbe di Provenza pepe nero macinato al momento oppure un tot di paprica, se non il peperoncino. E...una generosa spruzzata di Parmigiano di quello buono. Believe me people...nulla di scorretto, ma tanto gusto in più!!)

Scaldare il burro in padella a fuoco medio. La padella dovrebbe avere un coperchio, preferibilmente di vetro. Se c'è un'apertura nel coperchio, sigillarlo con del nastro adesivo.

Versare uova e fagioli nella padella, spalmarli, ridurre al minimo il fuoco, coprire con il coperchio.

La frittata sarà pronta quando il coperchio sarà molto caldo al tatto. Non lasciate che si bruci.

Dal libro "Cucina degli Antenati - КУХНЯ ПРЕДКОВ".

#la cucina degli antenati #wadimzelанд #seeland #transurfingreality #transurfing #transurfing #vadimzelанд #zelанд