

In cucina l'ortica è un ottimo ingrediente impiegato nella preparazione di zuppe, frittate e risotti. Occorre adottare alcune precauzioni nella raccolta delle ortiche poiché è ricoperta da peli spinosissimi, sottilissimi e fragili che non pungono, come comunemente si crede, ma si rompono al minimo contatto liberando un liquido molto irritante. La raccolta delle ortiche deve avvenire in primavera quando le foglie sono piccole, tenere e le piantine sono appena nate. Evitate di raccogliercle in estate quando sono alte, hanno uno stelo ritto e compaiono sulla pianta piccolissime pannocchiette di fiori verdi. Quando le raccogliete, ricordatevi i posti di raccolta, le ortiche ricrescono e in inizio autunno potrete tornare a raccogliercle negli stessi posti. La ricetta, qui presentata è di magro; ad Alessandria e nel Monferrato i frittini d'ortica vengono anche chiamati "friciulin" o "sobrich" e vengono aromatizzati con altre erbe profumate quali la maggiorana, il prezzemolo e il basilico; possono contenere salumi, in genere il salame cotto.

Nettles are a superb ingredient for preparing soups, omelettes and risotto. When gathering nettles however, great care must be taken as they are covered in thin fragile sharp hairs which do not actually sting as many people believe, but rather break at the slightest contact due to their fragility and give out an irritating liquid which feels like a sting. The best time for collecting nettles is in the spring, shortly after they have sprouted, as their leaves are small and tender. Summertime collecting should be avoided as the plants are high and the stalk becomes stiff encouraging the growth of small green buds similar to tiny corncobs in shape. Always remember the place where the nettles were gathered because if you come back to the same place in autumn, the nettles will have grown again. The following recipe is a meat-free one, both in Alessandria and in the Monferrato area, these nettle fritters are known as "friciulin" or "sobrich" and are given extra flavour with the addition of aromatic herbs such as marjoram, parsley and basil. Some recipes envisage the addition of cured meats, usually cooked salami.

Frittini di ortica

Nettle fritters



INGREDIENTI (per 6 persone)

- 500 g di ortiche tenere (raccogliete solo le punte)
- 3 uova
- 2 cucchiaini di pane di pasta dura raffermo e grattugiato
- 3 cucchiaini colmi di parmigiano reggiano grattugiato
- una manciata di erbe odorose (maggiorana, prezzemolo o basilico)
- olio extravergine d'oliva ligure di gusto molto delicato
- sale e pepe



PREPARAZIONE

Lavate e lessate le punte di ortica in abbondante acqua salata, strizzatele e tritatele.

Mettete in una terrina le ortiche tritate, due uova intere e un tuorlo, il parmigiano grattugiato, la mollica di pane di pasta dura grattugiata, le erbe aromatiche a vostra discrezione fra quelle sopracitate. Se disponete di erba amara (nota anche come erba San Pietro) tritatene un paio di foglie, rendono i frittini particolarmente aromatici.

Pepate e mescolate accuratamente tutti gli ingredienti. Formate delle polpettine schiacciate, infarinatete e friggetele nell'olio bollente. Se il composto è molto morbido, usate due cucchiaini: uno per prelevare l'impasto, l'altro a rovescio per versarlo nell'olio. Salate e servite i frittini di ortica molto caldi su un foglio di carta assorbente come aperitivo o antipasto.



- MONFERRATO FREISA DOC

INGREDIENTS (serves 6)

- 500 g of tender nettles (gather only the tips)
- 3 eggs
- 2 tablespoonsful of grated stale bread
- 3 heaped tablespoonsful of grated parmesan cheese
- a fistful of aromatic herbs (marjoram, parsley and basil)
- some delicate extra virgin olive oil from Liguria
- salt and pepper

PREPARATION

Rinse the nettle tips then boil them in a big pan of salted water. Squeeze out the cooking liquid and chop them up. Put them in a bowl with two whole eggs plus one extra yolk, the parmesan cheese, the grated bread and the aromatic herbs. Should you have a few leaves of the bitter herb called San Pietro, chop them up and toss them in, as they will give the fritters that extra flavour. Sprinkle some pepper on top and whisk the lot to form a smooth lump-free mixture. Shape into round flat patties, dust with flour then fry in boiling oil. If the mixture is too soft to shape, fill one spoon with the mixture then, using another spoon of the same size, scrape the mixture off the first spoon into the oil. Salt the nettle fritters and place them on kitchen paper to soak up any excess oil. They can be served as a tasty starter.



- GAVI FRIZZANTE DOCG

CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI PER PORZIONE

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Kcal	
Kcal	117,1
Carboidrati	
Carbs	4,8 g
Proteine	
Protein	10,8 g
Grassi	
Fat	6,3 g