



Osteria "Al Sasso", ca. 1950

### **Le ricette e i consigli di Lucio Calzon: frittata con le erbe**

La frittata, sembra già scontato che tutti la sappiano fare. Ho fatto una frittata molto spesso significa che si è combinato qualcosa di poco gradevole, ma in realtà la frittata è sicuramente un semplicissimo piatto con grandi qualità.

Si parte subito scegliendo le erbe da inserire, possono essere a seconda della stagione: cerfoglio, erba cipollina, prezzemolo, spinaci, biette, bruscandoli, carletti, o altre che si conoscono. Si fanno appassire leggermente in un tegame con un leggero soffritto di cipolla tagliata fine e olio. Si prendono tre uova per porzione. La riuscita di ogni piatto sta nella freschezza delle materie impegnate, in questo caso la freschezza delle uova è quindi di estrema importanza. La loro freschezza si stabilisce mettendole in acqua. Poiché la superficie dell'uovo è porosa, l'acqua che vi è contenuta tende ad evaporare col passare dei giorni e la freschezza risulta proporzionale al suo peso specifico.

Immergendo così un uovo in un recipiente d'acqua salata se ne riescono a dedurre i giorni di vita dalla posizione che esso assume nel recipiente: l'uovo di giornata rimane sul fondo, quello di due giorni resta sospeso, quello di quattro affiora leggermente in superficie, quello vecchio galleggia

Rotte le uova la sbatto leggermente, sbattendole eccessivamente si sfibrano e non gonfiano durante la cottura. Si sala, incorporo qualche fiocco di burro per rendere la frittata più morbida, aggiungo le erbe soffritte. Prendo una padella a bordo bombato e faccio soffriggere del burro, verso le uova mescolo continuamente con una forchetta mentre con l'altra mano faccio muovere la padella in modo da far ottenere una cottura omogenea. Quando la frittata ha raggiunto la consistenza desiderata la si mette sul piatto.