

LA RICETTA

Crespeou d'Avignon

CULTURA

06_09_2021



Il *crespeou* è una "torta" composta da mini-omelette di colori vari. Le mini-omelette sono ripiene di erbe, verdure, carne ecc. Vengono poi sovrapposte alternando i colori. Questa ricetta provenzale va fatta il giorno prima. Preparate ogni frittata con un uovo sbattuto (potete aumentare la quantità di uova per frittata per una torta più sostanziosa). Cuocere le frittate in una piccola padella unta con un cucchiaino di olio d'oliva.

Sovrapporre poi e avvolgere la "torta" così ottenuta in pellicola da cucina. Metterla in frigo per una notte. Il giorno dopo può essere tagliata a tranci, proprio come una torta e servita con un'insalata mista.

Nel Trecento in Europa non esistevano i peperoni (sarebbero arrivati più tardi, dopo la scoperta delle Americhe). Ma io ve lo propongo, come "licenza poetica".

Ingredienti per 6 porzioni

- 12 uova (una per frittata)
- un mazzetto di erba cipollina
- un mazzetto di prezzemolo
- 5 rametti di basilico
- 100 g di olive nere
- 100 g di prosciutto bianco
- 100 g di funghi champignon
- 100 g di peperoni rossi
- 150 g di tonno sott'olio
- 100 g di formaggio grattugiato
- 300 g di spinaci
- 300 g di bietole verdi
- una cipolla
- 25 cl di olio d'oliva

Preparazione

Verde

- erba cipollina, prezzemolo, basilico, tritando ogni volta le erbe sull'uovo sbattuto;
- con gli spinaci, facendo rosolare le foglie di spinaci in olio d'oliva per qualche minuto prima di cuocere la frittata;

- con bietole verdi, seguendo lo stesso procedimento.

Nero

- con le olive nere, denocciolando e tritando grossolanamente le olive.

Rosa

- con prosciutto cotto, tagliando a cubetti molto piccoli due fette di prosciutto,

- con il tonno sott'olio, semplicemente mescolando l'uovo e il tonno ben sgocciolato.

Giallo

- con i funghi champignon, sbucciando e tagliando i funghi a fettine sottili;

- con formaggio grattugiato, spolverando l'uovo sbattuto con il formaggio

- con le cipolle, tritandole finemente, prima di farle colorire in padella.

(Liana Marabini)