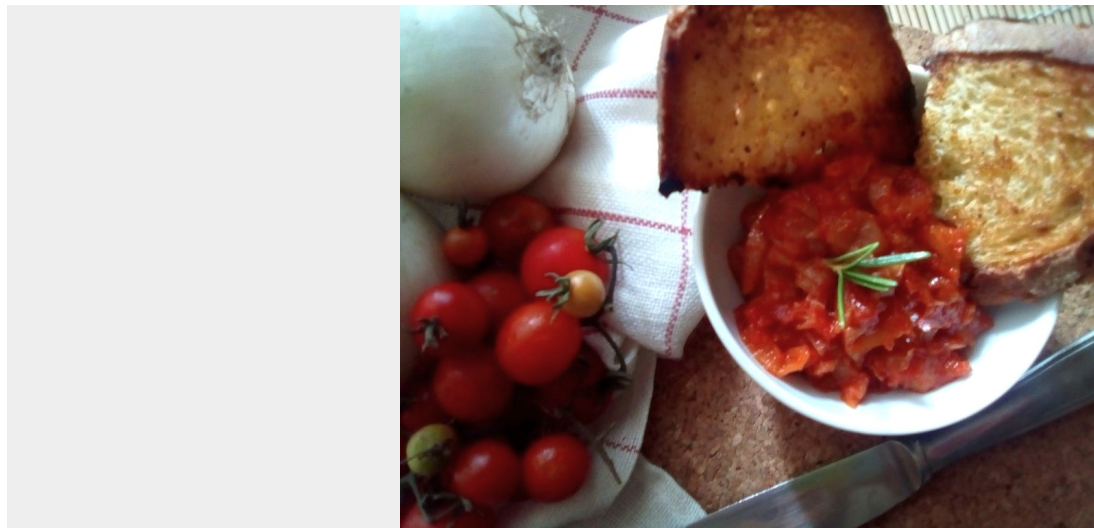




FRIGGIONE LIGHT

Posted on 14 Gennaio 2018 by B.B



Ingredienti

2 kg Cipolle bianche di Medicina IGP
500 gr pomodori pelati
Brodo vegetale
Sale
Zucchero
Olio extra vergine oliva Italiano (un giro a fine cottura)

Procedimento

Pelare e tagliare finemente le cipolle
In una padella antiaderente mettere a cuocere le cipolle a **fuoco lento** con un pò di brodo per circa 1 ora.
Aggiungere un pò di brodo se si asciuga troppo
Dopo 1 ora aggiungere i pomodori pelati con una piccola presa di sale e un pizzico di zucchero
Lasciare evaporare l'acqua dei pomodori per qualche minuto
Aggiungere altro brodo
Coprire con un coperchio e lasciare cuocere per circa 1 ora a **fuoco lento**
Nell'ultima mezz'ora togliere il coperchio in modo che la salsa si asciughi
A fine cottura aggiungere un giro d'olio extra vergine d'oliva
Gustare su una fetta di pane bruscato.....magari sulla brace del camino



FRIGGIONE LIGHT : LA SALSA SPALMABILE DI BOLOGNA

Il Friggione è un'antica ricetta Bolognese datata 1886, piatto povero tipico della cucina contadina. La ricetta originale è stata depositata alla Camera di Commercio di Bologna nel 2003 come ricetta storica.

La tradizione popolare vede il friggione sulle tavole bolognesi della domenica o delle feste per accompagnare i bolliti. Essendo una ricetta con una cottura lunga, se ne preparava in gran quantità per poterlo gustare nei giorni successivi.

Spalmato sul pane, il friggione, diventava lo spuntino dei contadini durante il lavoro nei campi ma è buono con tutto! Pane bruscato, polenta, carni bollite. Il friggione sta bene con tutto ma **non usatelo mai per condire la pasta, è severamente vietato! O perlomeno, non fatevi accorgere da un bolognese!**

Questa non è una ricetta dietetica ma la mia versione è decisamente light e certamente non è adatta ai palati puristi. Senza strutto e senza olio in cottura, con qualche accorgimento furbo vi assicuro che questa versione light è un ottimo contorno, gustoso e saporitissimo.

E' una base perfetta per condire tartine e bruschette, ideale per aperitivi e antipasti light. Ottima se accompagnata alla polenta, ai bolliti o alle carni grigliate. **Sfiziosa anche con alcuni prodotti ittici come scombridi o merluzzo. Questi tipologie di pesce si sposano bene con il gusto morbido della cipolla stufata che ne smorza le note di coda talvolta pungenti.** E un alleato in cucina di quelli che non ti aspetti, insomma se lo presentate agli amici vi fa fare un figurone. Se vi piace la cipolla ne rimarrete incantati e diversamente vi convertirete.

Se devo dirla tutta, il Friggione, io l'ho assaggiato anche con la pasta e vi assicuro che è buonissimo ma non diciamolo in giro.

Assaggiatelo col pane, con la polenta, sulla focaccia, accompagnatelo a quello che vi pare ma assaggiatelo, non potete non provarlo!

Le mie versioni preferite sono con i paccheri o su un crostone di pane grigliato con un filo di olio crudo maggiorana e Parmigiano o Grana .

Che dire...una volta provato, mai più senza!

Allora ragazzi forza e coraggio mettiamoci all'opera, tutti a pelar cipolle!

Grazie per essere passati a trovarmi, vi aspetto qui con nuove ricette gustosamente light.

Buon appetito e Buon Gusto a voi!