

Buono e conveniente del contadino: frittelle di patate con salsa alle erbe a soli CHF 14.-



Questa settimana vi proponiamo una delle nostre ricette della serie «Buono e conveniente» il cui costo per 4 persone arriva a max. CHF 14.-. L'abbiamo imparata dal contadino Jonas nella cucina della sua meravigliosa fattoria nel Canton Berna.

Alla ricerca di ricette contadine

Agli inizi dell'anno abbiamo visitato diverse fattorie IP-SUISSE in giro per la Svizzera e ci siamo fatti insegnare deliziose ricette contadine. I video che abbiamo realizzato in quell'occasione, sono stati, tra l'altro, presentati da Denner e trasmessi su Blick.ch. Nel girarli abbiamo conosciuto tante brave persone e scoperto ricette fantastiche! La contadina Lotti ci ha per esempio preparato il «Moudschärre», un pane ripieno di formaggio la cui antichissima ricetta è conosciuta da poche anime ancora e anche questi frittelle di patate hanno acceso il nostro entusiasmo.

L'unico uomo che finora ci ha aperto le porte della sua cucina è il contadino Jonas. Le sue frittelle di patate sono un sogno e molto facili da preparare. Jonas confeziona le frittelle secondo la ricetta originale di sua mamma che glieli serviva già da bambino. La salsa alle erbe l'ho inventato io. Nel frattempo questo piatto è diventato uno dei miei preferiti, lo servo con una semplice insalatina fresca.

La ricetta viene a costare con yogurt IP-SUISSE, uova bio e insalata esattamente CHF 14.-, compresi CHF 2.- per le erbe miste. Non ho incluso nel calcolo farina, olio e spezie.

- 2 kg di patate resistenti alla cottura (importante), pelate e grattugiate grossolanamente
 - 2 cipolle piuttosto grandi
 - 2 manciate di prezzemolo tritato finemente
 - 6 uova bio
 - 6 cucchiaini di farina
 - Un pizzico di noce moscata
 - Un po' di olio di colza per arrostiture (possibilmente «high oleic»)
 - 4 cucchiaini di sale
 - Pepe
-
- 1 vasetto grande di yogurt IP-SUISSE al naturale
 - 180 g di panna acida semigrassa

- Erbette fresche dell'orto, tritate finemente (p. es. prezzemolo, erba cipollina, menta, ecc.)
- Sale, pepe, paprica

1. Porre le patate grattugiate in un scolapasta e lasciarle riposare brevemente (ca. 15 minuti), nel frattempo preparare la salsa alle erbe.
2. Scolare bene il liquido delle patate premendole con una spatola – meno umide sono le frittelle, più risultano deliziose.
3. Dopodiché mettere le patate in una terrina grande e aggiungervi tutti gli ingredienti tranne l'olio di colza.
4. Scaldare l'olio di colza in una padella, con due cucchiaini di composto di patate formare delle frittelle compatte di un'altezza massima di 1 cm, premerle bene e arrostarle per 10 minuti a fuoco medio da entrambi i lati. Il procedimento è più veloce se si usano più padelle contemporaneamente.
5. Mettere le frittelle pronte in forno per mantenerle calde finché non si servono.

1. Mescolare lo yogurt con la panna acida.
2. Aggiungere le erbette.
3. Condire con sale, pepe e paprica e insaporire.

Durata ca. 1 ora

La salsa alle erbe ha un sapore più deciso se la si lascia coperta in frigo per alcune ore in modo tale che le erbette possano sviluppare meglio il loro aroma.