Pasticcio di verdure in padella

Oggi vi racconto un’altra ricetta della tradizione della cucina povera calabrese, una delle ricette tramandate negli anni insegnatami dalle mie care nonnine.

E’ un pasticcio di verdure di campo con fagioli e pane raffermo che io ho però sostituito con il pangrattato, perchè crea una crosticina più croccante.

Che poi in realtà questo piatto è anche molto moderno, perfetto per un menù veg… quante volte tra gli scaffali del supermercato ci siamo trovati davanti a strani “hamburger” vegetariani, a mio parere questo è un piatto perfetto che sostituisce alla grande tutti quei strani cosi (e con strani sono stata buona), è un piatto completo ci sono i carboidrati del pane, le fibre e le vitamine delle verdure, le proteine dei fagioli e poi è anche buono, cosa vogliamo di più?! Se poi lo vogliamo anche vegano basta non mettere il formaggio e via!

Le mie nonne chiamavano nel dialetto di Maierà, come ormai saprete bene essere il mio paese di origine in Calabria, questo piatto “la ‘Mbrachiatedda”, ovvero appunto il pasticcio.

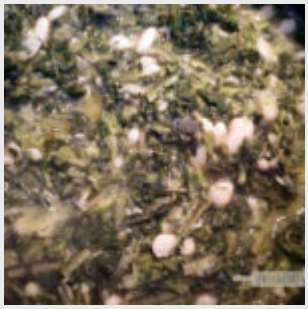
Vi racconto la ricetta…

Ingredienti:

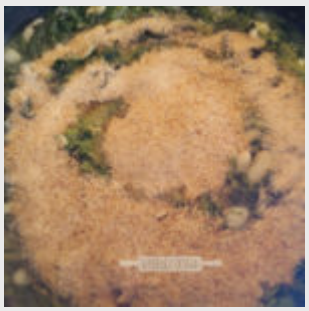
- 500 g di verdura lessa (cicoria, spinaci, bietola, tarassaco)
- 100 g di pangrattato
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 200gr di fagioli cannellini lessi
- olio e.v.o
- 1 spicchio di aglio
- peperoni cruschipeperoncino
- sale

Procedimento:

La prima cosa da fare è lessare la verdura e se non si usano i fagioli in scatola lessare anche quelli.



Solitamente io per questa ricetta utilizzo un misto di erbe di campo, come per esempio le bietole, la cicoria, il tarassaco, l’amaranto o la borragine, in realtà però questo piatto si può fare con qualsiasi verdura a foglia, io preferisco quelle un po’ più amare anche perchè il pane ed i fagioli ne smorzano un po’ quel sentore ma poi lo sformato rimane più saporito.



In una padella metto ad imbiondire uno spicchio di aglio ed il peperoncino. Una volta pronto levo l’aglio ed aggiungo prima la verdura tagliata grossolanamente ed i fagioli e faccio andare a fuoco medio schiacciando bene i fagioli.

Aggiungo in seguito il pangrattato ed il formaggio. Mescolo bene fino a che si asciughi tutta l’acqua della

verdura e dei fagioli fe ottengo una sorta di impasto compatto. Se notate che l’impasto rimane troppo liquido anche dopo averlo fatto cuocere aggiungere ancora una manciata di pangrattato.

A questo punto l’impasto risulterà quasi plastico, lo stendo allora bene sulla padella, (ah ovviamente la padella sarà unta dall’olio di prima, ma deve essere antiaderente altrimenti si attaccherà tutto) quasi come se fosse una frittata.

Lascio asciugare e compattare ancora bene sul fuoco fino a che si sarà creata una bella crosticina, prima su un lato e poi sull’altro, giro il mio pasticcio come se fosse una vera frittata e lo servo a fette accompagnato dagli immancabili peperoni cruschi.

Che buono!!