Frittata di asparagi selvatici con gli zoccoli

scritto da Gabriele Palloni

Dopo una giornata in campagna avete raccolto un bel mazzo di asparagi selvatici? Bene ecco qua la rivisitazione in chiave Vegan di un'antica ricetta contadina: Frittata di Asparagi Selvatici con gli Zoccoli. Gli zoccoli in questione sono dei pezzetti di pane passato in padella e venivano aggiunti alla frittata sia per smorzare il gusto deciso e forte dell'asparagio selvatico, sia per dare più sostanza e volume alla pietanza da portare in tavola e condividere.

Dosi per 4 persone:

Un mazzetto di Asparagi Selvatici
250 gr di farina di ceci
50 gr di Farina di Grano Saraceno
2 Fette di Pane Toscano, meglio se raffermo
Uno scalogno
Un ciuffetto di Prezzemolo
Olio evo
Sale e pepe

Lavate bene gli asparagi e tagliate le punte.
Affettate il gambo, fino alla parte più dura, che lascerete intera. Mettete quest'ultima in acqua fredda e salata, portando a ebollizione. Fate cuocere una decina di minuti e togliete i gambi. Mettete adesso le punte e fatele scottare per un paio di minuti. Scolate senza buttare via il brodo di cottura nel quale immergerete i gambi affettati. Fate cuocere fino a quando saranno morbidi.
Frullate i gambi in circa 300 gr di brodo e fate raffreddare.
Sciogliete 200 gr della farina di ceci e i 50 di grano saraceno con i 300 gr di brodo nel quale avete frullato gli asparagi.
Aggiustate di sale e pepe, aggiungete un ciuffetto di prezzemolo tritato e lasciate riposare almeno 30 minuti.
A parte fate una pastella con i restanti 50 gr di farina di ceci. Lasciatela abbastanza cremosa. Tagliate il pane a quadretti, passatelo nella pastella e friggete in una padella con poco olio extravergine di oliva su entrambe i lati, fino a quando il pane sarà ben dorato.

A parte fate scottare lo scalogno fatto a fette sottili, con un ramaiolo di acqua di cottura degli asparagi. Fate ritirare e aggiungete un cucchiaio di olio evo. Unite le punte degli asparagi e fate andare per un paio di minuti, facendo attenzione a non romperle.
A questo punto, in una padella antiaderente oleata con olio evo, mettete metà delle punte di asparagi e scalogno. Posate sopra gli zoccolini di pane e infine le altre punte di asparagi. Versate l'impasto di farina di ceci e fate cuocere lentamente su entrambe i lati.