

Fritto alla romana (Antipasto)



Preparazione

Sbattere le uova con un po' di sale. Infarinare per bene le verdure e le provole. Bagnare con l'uovo sbattuto la verdura infarinata. Passare le verdure nel pangrattato. Friggere in un wok con 1 litro di olio per friggere fino a che la panatura non sarà dorata. Scolare dall'olio il fritto e farlo asciugare su un po' di scottex, poi salare leggermente.

Consigli

Come accennavamo nell'introduzione questo piatto risale al passato, fa parte della tradizione romana, dove veniva chiamato "quinto quarto", in quanto le famiglie povere vendevano ai ricchi le parti pregiate della bestia, cioè i due quarti anteriori e i due quarti posteriori, e così restavano loro solo gli scarti, chiamati perciò "quinto quarto".

Curiosità

Il fritto alla romana può essere preparato con la birra al posto dell'acqua. Inoltre oltre alla carne, vengono fritti le verdure di stagione: broccoli, patate, carciofi e patate, in inverno; zucchini, melanzane in estate. Viene fritto anche il pesce come il baccalà e anche la frutta come le mele. Per apprezzarlo pienamente il piatto va servito caldo, cotto e mangiato.

Informazioni

Preparazione 20 minuti

Cottura 10 minuti

Dosi per 4 persone

Difficoltà Facile

la terra di **Puglia**



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Zucchine 100 grammi

Carciofi 200 unità (romani)

Cavolfiore 100 grammi

Melanzane 100 grammi

Provole 200 grammi (affumicate)

Uova 5 unità

Farina

Pan grattato