

Frittatina alle cime di luppolo selvatico

Frità coi vartis

INGREDIENTI

(per 4 persone)

3 uova

Un mazzetto di cime di luppolo selvatico

3 pugni di Grana Padano grattugiato

30 g di burro

1 spicchio d'aglio

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

Sale e pepe q.b.



ESECUZIONE

Tagliate grossolanamente le cime di luppolo, saltatele in padella con poco burro e un cucchiaino di olio, un pizzico di sale e poco pepe. Aggiungete $\frac{1}{4}$ di bicchiere di acqua, coprite con il coperchio e lasciate cuocere per circa 10 minuti. In una ciotola rompete le uova, sbattetele leggermente con l'ausilio di una forchetta aggiungendo poco a poco il Grana. Quindi aggiustate di sale e pepe. Poi scaldate una noce di burro nella padella e fate insaporire con uno spicchio di aglio a fuoco dolce. Eliminate l'aglio, disponete in modo uniforme i germogli nella padella e versatevi le uova sbattute. Fate cuocere per 5 minuti, quindi girate la frittata e ultimate la cottura dall'altro lato.

IL VINO CONSIGLIATO: Riesling Italico D.O.C. Oltrepò Pavese

Alla vista si presenta colore giallo paglierino leggermente scarico con riflessi verdognoli. Il profumo è fine, di media intensità, con note fruttate e floreali. Da non confondere con il Riesling Renano che presenta sicuramente toni più minerali, è un vino di medio corpo, fresco e con una buona persistenza. Temperatura di servizio 10°C.

NOTE:

Il *varis* o luppolo selvatico (*Humulus lupulus*) è una pianta spontanea che cresce sulle siepi e nei campi delle campagne. È ottima per preparare frittate e risotti delicati.

In cucina vengono impiegati esclusivamente i getti apicali, fino a 20 cm, della pianta di luppolo selvatico che vengono raccolti in primavera (aprile) e utilizzati come il più comune asparago. Proprio per questa ragione ci si riferisce spesso al luppolo selvatico con il nome di "asparago selvatico".