

"GLIU ZEPPOLONE"

Tortino di verdure di campo

Per ottenere questo gustoso e tipico piatto locale il principale ingrediente da tenere in considerazione è la cicoria ossia verdura di campo.

Attrezzatura: "sartagna"

Ingredienti:

cicoria di campo = 400g.,
aglio = 1 spicchio
menta = 3 foglioline
farina di grano o di mais= 4 cucchiari
aceto = 1 spruzzata
peperoncino (facoltativo)
olio

Procedimento:

Lavare e bollire la cicoria, strizzarla per bene e sminuzzarla finemente. In una "sartagna" far soffriggere olio e menta, aggiungere la cicoria, salare e far insaporire. Quando la cicoria è quasi cotta cospargerla di farina; mescolare e schiacciare con la forchetta, facendo assumere all'impasto la forma di una frittata. Rivoltare entrambi i lati fino a completa cottura. Se non si consuma al momento, aggiungere una spruzzata di aceto.