

# “Fregnacce” teramane. Ma non sono parolacce!



No no, tranquilli, non mi sono alzata con il piede storto ne furiosa con il resto del mondo tanto da lanciare impropri a destra e a manca. Un po' svitatella lo sono sempre ma...non fino a questo punto!

E' solo che in dialetto teramano questo piatto si chiama davvero così, probabilmente per la scarsità di ingredienti e l'estrema facilità di preparazione (fregnaccia = cosa stupida!) anche se ogni volta riesco sempre a creare in cucina un caos micidiale.

Tra acqua che bolle, ciotola d'acqua fredda, pentola di sugo, piatto di preparazione e piatto da portata sembrerebbe che stia cucinando chissà cosa e invece...sono solo “fregnacce”!!!

Si tratta di un piatto povero della cucina contadina teramana, simile nella forma ai cannelloni ma il cui unico condimento è abbondante salsa di pomodoro al basilico, pecorino grattugiato (io uso però il Parmigiano) e, per gli amanti-dipendenti come la sottoscritta, una nota di peperoncino.

Stavolta, con la preparazione della pasta ho inaugurato la sospirata sfogliatrice del Ken (e ora non ho più la scusa per tirarmi indietro davanti ai ravioli; se riesco a trovare anche qualche chilo di coraggio...è fatta!) ma se non si hanno tempo e voglia di preparare la sfoglia in casa, si possono usare le sfoglie di pasta fresca per lasagne (divise a metà) scegliendo a piacere tra quelle ultrasottili e quelle leggermente più spesse.

## “Fregnacce” teramane

Print

Prep time

1 h 30 mins

Cook time

15 mins

Total time  
1 h 45 mins

Per 3-4 persone

Author: Federica

Recipe type: Primi piatti

Serves: 3-4

Ingredienti

- – per la pasta
- 100 gr di farina 0
- 100 gr di farina di semola di grano duro
- 2 uova
- sale
- – per il condimento
- polpa di pomodoro
- abbondante basilico
- 1 cipolla
- peperoncino (facoltativo; io abbondante!)
- pecorino grattugiato (io Parmigiano)
- olio evo
- sale

Procedimento

1. Preparare la sfoglia: con la farina setacciata fare la fontana sulla spianatoia, sgusciare al centro le uova, aggiungere un pizzico di sale ed impastare energicamente fino ad ottenere un composto morbido ed omogeneo.
2. Avvolgere la pasta con pellicola trasparente e lasciarla riposare per circa una mezz'ora. Stendere l'impasto con il matterello in una sfoglia piuttosto sottile (benedetta sfogliatrice!) e ritagliare da questa dei quadrati di circa 12 cm di lato.
3. Per il condimento: soffriggere in una casseruola la cipolla tritata con un po' di olio.
4. Aggiungere la salsa di pomodoro, insaporire con abbondante basilico e, a piacere, con il peperoncino.
5. Regolare di sale e lasciar cuocere a fuoco basso per una

mezz'oretta.

6. Alla fine la salsa deve risultare abbastanza lenta.
7. Lessare i quadrati di pasta in abbondante acqua bollente salata, scolarli un po' al dente e passarli in una ciotola di acqua fredda per fermare la cottura (ed evitare di ustionarsi le dita nel condire le "fregnacce").
8. Sgocciolare bene le sfoglie di pasta, disporle una alla volta su un piatto, condire con 2-3 cucchiari di salsa e una generosa spolverata di formaggio grattugiato.
9. Arrotolare (ripiego i due lati al centro, sovrapponendoli uno sull'altro) e trasferire in una pirofila o vassoio che possa andare in forno.
10. Bagnare generosamente la superficie con il sugo rimasto e passare in forno caldo a 180°C per qualche minuto, giusto il tempo per scaldare la pasta.
11. Spolverare con altro formaggio grattugiato e portare subito in tavola.



Ed ora vorrei ringraziare di cuore Lady Boheme , Luna e Francesca per avermi donato questo splendido mazzo di rose che preannuncia la primavera ormai alle porte.



**GRAZIE** ragazze, siete davvero care.

Ed io lo vorrei offrire a tutti voi che passate di qui, con l'augurio che la primavera, con il suo tepore ed i suoi splendidi colori, arrivi sul serio a farci compagnia (e non solo come appuntamento di calendario). Aggiornamento importante: con questa ricetta tutta teramana che ho nel cuore partecipo a "Cuor di Pomodoro" la gustosissima raccolta di Debora



Un abbraccio a tutti, alla prossima...