

FRITTATA DI LAMPASCIONI 1

Ingredienti per 4 persone:

- 6 uova,
- 500 g di lampascioni,
- 300 g di pomodori maturi,
- 4 cucchiaini di formaggio pecorino grattugiato,
- 1/2 bicchiere di olio d'oliva,
- sale.

Pulite i lampascioni, togliete le prime foglie, quindi strofinateli con un canovaccio umido per eliminare ogni traccia di terriccio e riduceteli a fettine sottili.

Fateli cuocere in una pentola piena d'acqua bollente salata, in modo che perdano l'amaro, e scolateli dopo 15 minuti. Fate scaldare l'olio d'oliva in una padella e rosolatevi i lampascioni, a calore moderato per 10 minuti, mescolando spesso con un cucchiaino di legno.

Quando i lampascioni sono quasi cotti, mettete nella padella i pomodori, privati dei semi e tagliati a filetti, salate, unite le uova sbattute a parte con il Pecorino grattugiato, livellate il composto con una paletta e lasciatele rapprendere, per 4-5 minuti; girate la frittata e cuocetela per lo stesso tempo anche dall'altro lato.

Servitela ben calda.

CONSIGLI.

I lampascioni, detti anche cipollacci col fiocco o "lapasciuoli", sono bulbi commestibili di una pianta il cui nome scientifico è *Muscari comosum*.

I lampascioni, vagamente simili nell'aspetto alle cipolle, sono diffusissimi allo stato spontaneo, ma vengono anche coltivati, soprattutto nelle regioni dell'Italia meridionale, e raccolti da novembre a marzo.

Il loro caratteristico sapore amarognolo, che non tutti gradiscono, può essere attenuato con la bollitura, prima di procedere alla realizzazione del piatto che si desidera preparare.