

Gli editoriali.

Come condire le friselle: ecco qualche idea sfiziosa

Scopri come condire le friselle in tanti modi gustosi: ecco alcune idee fresche e leggere per le tue cene estive!

L'estate è la stagione perfetta per portare in tavola piatti estivi freschi, leggeri e veloci da preparare, ma senza rinunciare al gusto e alla tradizione. Tra i protagonisti delle tavole estive italiane spiccano le **friselle**, un alimento antico, semplice e incredibilmente versatile. Le friselle non sono solo buone: sono un vero e proprio simbolo di convivialità e sapori genuini. In questo articolo scopriremo cosa sono le friselle, come prepararle e soprattutto come condirle in tanti modi diversi per renderle ogni volta un piatto unico.

L'estate è la stagione perfetta per portare in tavola piatti estivi freschi, leggeri e veloci da preparare, ma senza rinunciare al gusto e alla tradizione. Tra i protagonisti delle tavole estive italiane spiccano le **friselle**, un alimento antico, semplice e incredibilmente versatile. Le friselle non sono solo buone: sono un vero e proprio simbolo di convivialità e sapori genuini. In questo articolo scopriremo cosa sono le friselle, come prepararle e soprattutto come condirle in tanti modi diversi per renderle ogni volta un piatto unico.

Cosa sono le friselle

Iniziamo spiegando cosa sono: le friselle (o frise) sono un tipo di pane biscottato dalla forma circolare, tipicamente con un foro al centro, molto diffuso nel Sud Italia, in particolare in Puglia, Campania, Calabria e Basilicata. La **frisella pugliese**, una delle più famose, viene preparata con farina di grano duro o orzo e poi viene cotta due volte in forno per ottenere una consistenza secca e croccante che le consente di conservarsi a lungo.



La storia della frisella affonda le radici nel passato contadino e marinaro: era il “pane da viaggio” per eccellenza, poiché durava settimane senza deteriorarsi. Veniva ammorbidita con un po’ d’acqua e condita con ciò che si aveva a disposizione: pomodori, olio d’oliva, erbe aromatiche. Un piatto povero, ma incredibilmente saporito.

Oggi le friselle sono tornate alla ribalta, amate non solo per il loro sapore ma anche per la loro praticità e leggerezza, qualità perfette per chi in estate cerca soluzioni veloci e sane.

Come preparare le friselle

Come preparare le friselle prima di condirle? È importante sapere che le friselle non si mangiano “asciutte”, perché la loro doppia cottura le rende molto dure. Il primo passo fondamentale è quindi **ammollarle**.

Ecco come si preparano le friselle passo dopo passo:

1. **Scegli la frisella che ti piace di più:** in commercio esistono friselle integrali, di grano duro, di orzo o miste. Ognuna ha un sapore e una consistenza leggermente diversa.
2. **Bagnare la frisella:** per renderla morbida al punto giusto, immergila velocemente sotto l’acqua corrente fredda o tiepida per 5-10 secondi. Se la preferisci più morbida, puoi lasciarla in ammollo in una ciotola d’acqua per qualche secondo in più.
3. **Lascia riposare:** metti la frisella in un piatto e lasciala riposare 2-3 minuti. In questo modo assorbirà l’umidità senza disfarsi.

Ora che la base è pronta, possiamo passare alla parte più divertente: il condimento!

Come condire le friselle

Una volta ammorbidita, la frisella è pronta per essere arricchita con tantissimi ingredienti. Qui sotto trovi alcune delle ricette più gustose e semplici per condirla ogni volta in modo diverso.

1. Frisella classica con pomodoro, olio e origano

È la ricetta più conosciuta e probabilmente la più amata. Perfetta per chi vuole gustare la frisella pugliese in tutta la sua semplicità.

Ingredienti:

- Pomodori maturi (ciliegini o datterini)
- Olio extravergine di oliva
- Origano secco
- Sale
- Basilico fresco (facoltativo)

Preparazione: taglia i pomodori a pezzetti, condiscili con sale, olio e origano. Versa il tutto sulla frisella già bagnata. Aggiungi una fogliolina di basilico per un tocco in più.

2. Frisella con tonno e cipolla rossa

Questa ricetta è un'idea gustosa e nutriente, ideale come piatto unico.

Ingredienti:

- Tonno sott'olio
- Cipolla rossa di Tropea affettata finemente
- Pomodori
- Olio EVO
- Sale e pepe

Preparazione: condisci i pomodori e la cipolla con olio, sale e pepe, poi aggiungi il tonno spezzettato. Versa il tutto sulla frisella.

3. Frisella con mozzarella e pomodorini

Questa variante è perfetta per chi ama i sapori della tradizione.

Ingredienti:

- Mozzarella fior di latte o bufala
- Pomodorini
- Olio EVO
- Basilico
- Sale

Preparazione: taglia mozzarella e pomodorini a cubetti, condisci con olio e sale e distribuisce il tutto sulla frisella.

4. Frisella con avocado e feta

Ecco una variante moderna e nutriente, ottima per chi segue un'alimentazione sana.

Ingredienti:

- Avocado maturo
- Feta greca
- Limone
- Pepe nero
- Olio EVO

Preparazione: schiaccia l'avocado con un po' di limone, aggiungi la feta sbriciolata e condisci con olio e pepe. Spalma sulla frisella e gusta.

5. Frisella con melanzane grigliate e menta

Questa versione ha un sapore più deciso e mediterraneo, perfetto per chi ama sperimentare.

Ingredienti:

- Melanzane grigliate
- Aglio (facoltativo)
- Menta fresca
- Olio EVO
- Sale

Preparazione: condisci le melanzane con menta e olio, eventualmente uno spicchio d'aglio tritato. Disponi il tutto sulla frisella per un antipasto estivo profumato.

6. Frisella con hummus e pomodorini

Questo condimento della frisella è perfetto per i vegetariani o per chi ama i sapori orientali.

Ingredienti:

- Hummus di ceci
- Pomodorini
- Semi di sesamo
- Olio EVO

Preparazione: spalma uno strato di hummus sulla frisella, aggiungi i pomodorini tagliati e una spolverata di semi.

Condire le friselle è davvero facile e divertente. Questo piatto tradizionale si presta a infinite varianti, tutte fresche, gustose e rapide da preparare. Le friselle sono l'ideale per un pranzo veloce, una cena leggera o un aperitivo rustico con gli amici. Prova tutte le nostre ricette e poi dai spazio alla creatività: aggiungi gli ingredienti che ami, gioca con sapori e consistenze e crea la tua frisella preferita!

www.bennet.com