

FREGNACCE ABRUZZESI



La “fregnaccia”, in dialetto [abruzzese](#), sta ad indicare una “sciocchezza”, qualcosa di semplice e poco impegnativo. Proprio come questo primo piatto della tradizione, a base di fazzoletti di pasta all’uovo fatta in casa farciti e ricoperti di ragù di vitello e maiale. Un piatto semplice sì, ma buono da leccarsi i baffi.

Nata come pietanza povera di contadini e pastori che la realizzavano con ingredienti genuini disponibili quotidianamente come uova fresche, farina e carne macinata di vitello, è tutt’oggi uno dei piatti più ricorrenti sulle tavole domenicali abruzzesi.

Media 120' Primo

INGREDIENTI (4 PERSONE)

- 500 gr [Passata 700 g](#)
- facoltativa Besciamella già pronta
- 1/2 Carota
- 1/2 Cipolla
- 1/2 Costa di sedano
- 150 gr Farina 00
- 150 gr Farina di semola rimacinata
- 230 gr Macinato di vitello
- q.b. Olio extravergine d’oliva
- 100 gr Parmigiano
- q.b. Sale
- 3 Salsicce
- 3 Uova
- 1 bicchiere Vino rosso

PRODOTTO USATO PER QUESTA RICETTA:



PREPARAZIONE

1. Preparate la pasta fresca: create la classica fontana con i due tipi di farina e aprite le uova al centro. Impastate fino ad ottenere un panetto liscio ed omogeneo, morbido ma non appiccicoso. Aggiungete poca acqua fredda qualora l’impasto risultasse troppo duro. Coprite con la pellicola e lasciate riposare per 1/2 ora.
2. Preparate il ragù: tritate finemente cipolla, sedano e carota e farte soffriggere il tutto in abbondante olio extravergine. Aggiungete nel soffritto il macinato e le salsicce private del budello e lasciate cuocere per un paio di minuti. Sfumate con il vino e lasciate evaporare a fiamma alta.
3. Aggiungete la passata De Rica e 1 bicchiere d’acqua, regolate di sale e lasciate cuocere con il coperchio a fiamma media per circa 30 minuti.
4. Tirate la sfoglia piuttosto sottile a mano o con l’apposita macchinetta e ritagliate dei quadrati con lato di circa 18 cm.
5. Lessare per 1 minuti i quadrati di pasta (3/4 per volta) in acqua bollente salata e sgocciolarli su un canovaccio pulito.
6. Disponete al centro di ogni quadrato un cucchiaino di ragù e, a piacere, poca besciamella. Chiudete il quadrato di pasta a fazzoletto piegandolo in 4. Procedete così con tutti i quadrati di pasta.
7. Sporcate una pirofila da forno con poco ragù e adagiate le fregnacce ben strette l’una accanto all’altra.
8. Coprite le fregnacce con il ragù rimasto e spolverizzate con abbondante parmigiano.
9. Infornate a 200° per circa 15 minuti. Servite le fregnacce calde.

