



# LA SPORTA

Il rifiuto a produrre e consumare l'infelicità del mondo

La Comunità della Sporta, Via L. da Vinci 35 - Lecco  
tel. 0341.287691 renzo59@tiscali.it

## ANTIPASTI/CONTORNI FRITTATA

### PIATTI LOCALI VEGETARIANI

#### Frittata con le ortiche

X 4 persone

Piatto di primavera/estate era un piatto di sussistenza durante l'ultima guerra molto in uso nelle campagne lombarde

1 bel mazzetto di punte di ortica da piantine giovani; 6/8 uova freschissime; 30gr. burro; 2 cucchiaini di formaggio grattugiato, sale e pepe bianco q.b.

*Lavare bene le punte di ortica, mettere poca acqua in una casseruola e portarla a ebollizione, scottare le punte di ortica nell'acqua bollente per pochi minuti, scolarle e strizzarle. Riunire le uova in una ciotola, (romperle una alla volta in una ciotola a parte per verificarne l'effettiva freschezza) salarle e sbatterle leggermente. In una padella insaporire le punte di ortica con il burro e versarvi sopra le uova. Insaporire la frittata con il grana e un pizzico di pepe. Dopo circa 5 minuti, voltare la frittata e finire di cuocerla.*

Evitare che finiscano nel tegame i semi (ci si riferisce alle piante non proprio giovani), perchè hanno azione purgativa.