

Le persone che si ammalano e quelle che muoiono sono diminuite ma tuttora persistono. Il sentimento generale è tuttavia di liberazione, liberi tutti, ed hanno ripreso forza sia i no vax (“voglio vedere chi rifiuterà il vaccino anti Covid 19” - abbiamo detto mesi fa - temo invece che vedremo anche questo), sia le nuove teorie sulla nocività delle mascherine chirurgiche (i chirurghi dovrebbero essere tutti morti). Intanto la scienza si divide tra chi dice che il virus è praticamente scomparso e chi dice che il virus è come prima.

Meglio affidarsi, non agli scienziati, ma al metodo scientifico, e stare all'aria aperta, tranne quando si cucina. Oddio, si potrebbe anche cucinare all'aria aperta, in questo caso. Perché la proposta di oggi è un condimento, che va su quasi tutto, e certamente su carni alla griglia. Ne parliamo qui di seguito.

LA FRICASSEA

La fricassea (dal francese, *frire*, friggere e *casser*, rompere, spezzettare) è uno spezzatino, caratterizzato dal condimento finale con tuorlo d'uovo frullato e succo di limone. Utilizzato in alcune zone della Francia, della Spagna (Castilla e Leon) e soprattutto tuttora molto in Grecia. Ciascuno fa a suo modo lo spezzatino, con erbe odorose varie, con erbe di campo, con funghi, cipolline glassate o lattuga. Cotto con il vino o con latte e panna. Stufato o quasi un bollito. La caratteristica che uniforma il tutto è come capite bene l'originale condimento finale.

Per noi il nome corrisponde oggi, per chi lo conosce, soltanto ad un tipo di condimento, appunto tuorlo d'uovo e limone, da usare come rifinitura di piatti vari, ma soprattutto carni arrosto o grigliate. D'altra parte anche nelle ricette regionali “europee” il condimento della fricassea è usato su carni bianche varie, su frattaglie, ma anche su verdure e pesce.

Attualmente è in disuso, la fricassea è citata dall'Artusi (fricassea di vitello), ed anche dal *Cucchiaio d'argento*, ma in nessuna ricetta recente che io abbia letto ho trovato nulla di simile. Secondo noi merita di essere recuperata. Di recente in verità l'ho trovata utilizzata in una qualche gara televisiva di cucina.

Qui vi proponiamo un agnello (a chi storce il naso dico che secondo il dr. Mozzi la carne di agnello è molto benefica) appunto in fricassea.



Illustrazione di [Olimpia Biasi](#)

AGNELLO IN FRICASSEA

Scrivo dunque ancora una ricetta d'agnello, vista la predilezione che ho per questa carne. In Italia

è considerata una ricetta d'origine laziale, non metto in dubbio, ma è anche il piatto più noto della Pasqua greca, dove le preparazioni in "*avgolemono*" sono diffusissime: tutte ricette con aggiunta finale di uova battute con limone e prezzemolo.

Potete usare dell'agnello (meglio se agnellone), il taglio che preferite: spalla tagliata a pezzi abbastanza grossi; la coscia che potete farvi tagliare dal macellaio a fette come grosse bistecche; la lombata e questa la proporrei tagliata, comprendendo, per ogni pezzo, almeno due o tre vertebre.

Mettetelo in tegame con cipolla fresca tritata e rosolatelo a fuoco dolce; aggiungete un po' di vino bianco e quando è ben sfumato cominciate la cottura con brodo aggiunto un po' alla volta. La cottura è importante: o lo cuocete per un massimo di trenta, trentacinque minuti (specie se usate la lombata), o lo portate a cottura fino a che la carne comincia a disfarsi, dopo un'ora e trenta.

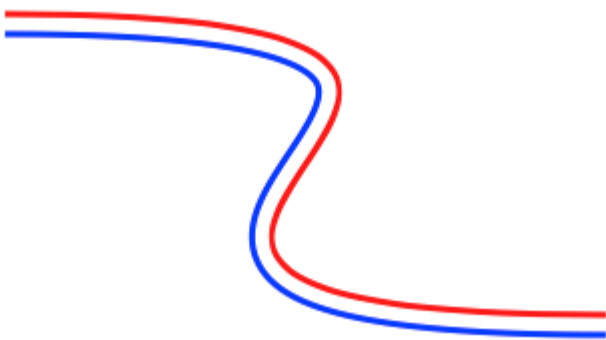
L'ideale è che la carne sia rosa all'interno, ma non sanguinolenta.

A cottura finita, secondo i vostri gusti, togliete i pezzi di carne dalla casseruola tenendoli al caldo, e aggiungete al sugo due uova intere ed un tuorlo, ben battute con il sugo di mezzo limone, sale e pepe ed un trito di aglio (a volontà) e prezzemolo. A fuoco bassissimo mescolate bene in modo che l'uovo rimanga fluido (ricordate la OJJA?).

Rimettete la carne in casseruola rimestando con movimenti circolari della pentola, e dopo qualche minuto servite.

Va detto che questa è la ricetta base, perché secondo le stagioni, l'agnello potete cuocerlo con mezzi carciofi, con le fave, con porcini in grosse fette o con cardoncelli pugliesi.

Visto che ho proposto di usare del vino dopo la rosolatura della carne, colgo l'occasione per dire la mia opinione sull'utilizzo del vino nella preparazione di piatti a cottura medio-breve (risotti, umidi etc.). Condivido l'opinione di Allan Bay che il vino spesso lascia uno sgradevole gusto acido alle pietanze, soverchiando l'aroma gradevole che ne dovrebbe derivare. Perciò consiglio - prima di usarlo - di farlo bollire in un pentolino e di incendiarlo onde eliminare l'alcool. Escludo da questo trattamento i brasati dove si usano vini molto corposi e cotture di diverse ore.



la serie #ricetteanticrisi

è illustrata dall'artista [Olimpia Biasi](#)



[Le precedenti ricette](#)



Grazie al tuo sostegno

ytali sarà in grado di proseguire le pubblicazioni nel 2020.

Clicca [qui](#) per partecipare alla raccolta fondi.

Your support will give *ytali* the chance to carry on in 2020.

Click [here](#) to contribute to the fundraising.

Votre soutien donnera à ytali la chance de continuer en 2020.

Cliquez [ici](#) pour contribuer à la collecte de fonds.

