



MILANO 2015

NUTRIRE IL PIANETA  
ENERGIA PER LA VITA  
NOURRIR LA PLANETE  
ENERGIE POUR LA VIE  
FEEDING THE PLANET  
ENERGY FOR LIFE

## Alessia Guardari "ZEPPOLE"



Le "zeppole" sono delle frittelle fritte che possono essere dolci, ovvero senza nessuna farcitura, oppure salate se all'interno si mettono, ad esempio, le acchiughe o comunque condimenti salati.

Per preparare questo piatto sono necessari questi *ingredienti*:

- 250g farina
- 20 g di semolino
- 150 g di zucchero
- 4 tuorli
- zucchero
- sale
- alloro

- olio

Questa è una delle tipiche ricette calabresi e, quando arriva il periodo del Natale, l'otto dicembre precisamente, tutta la famiglia di mio padre si riunisce e le mie zie cucinano e friggono decine di queste frittelle.

La quantità degli ingredienti scritti sopra non corrisponde a quella che di solito usiamo noi per la preparazione poiché, siccome siamo in molti a riunirci il giorno dell'Immacolata, l'impasto dovrà essere molto più abbondante.

## PREPARAZIONE



In un largo tegame bisogna versare mezzo litro d'acqua, aggiungere lo zucchero, due cucchiari d'olio, una foglia di alloro e un pizzico di sale. Si pone sul fuoco e, una volta portata all'ebollizione, si deve allontanare per un momento il recipiente dal fuoco e buttarci in un sol colpo la farina ben mescolata con il semolino. Si mette di nuovo sul fuoco e con un mestolo girare il composto continuamente per circa 8 minuti. Quando l'impasto è diventato una polentina di consistenza compatta e senza grumi si toglie il recipiente dal fuoco, si elimina la foglia di alloro e si lascia infine intiepidire il composto. Quindi amalgamare alla pastella un tuorlo alla volta.

Si versa il composto in un grande piatto o meglio sul piano di un tavolo di marmo ben spennellato d'olio. Si appiattisce bene, e si ritagliano delle ciambelline, oppure delle frittelle allungate, e si friggono nell'olio bollente punzecchiandole di tanto in tanto. Quando sono gonfie e dorate bisogna tirarle via e asciugarle con della carta assorbente da cucina.

Questo è il procedimento per delle zepole vuote, se invece si vuole renderle salate

si dovrà mettere il condimento nell'impasto poco prima di andare a friggerle.

Ogni anno io e i miei cugini ci incantiamo un po' a vedere con quanta facilità e passione le nostre zie cucinano queste frittelle e ogni anno facciamo a gara a chi riuscirà a mangiarne una per primo!