

Le patate in tecia

Le patate in tecia, cioè “le patate al tegame” sono una ricetta tradizionale triestina molto gustosa e facilissima da preparare. Al giorno d’oggi vengono servite anche come antipasto sfizioso, ma nascono come contorno appetitoso e sostanzioso.

Per preparare le patate in tecia sono sufficienti pochi semplici ingredienti, alla portata di tutti: patate, pancetta, cipolla e un po’ di brodo.

Sono un piatto di origine povera, quindi esistono vari modi, più o meno ricchi, di prepararle. La versione più povera ha la caratteristica positiva di renderle adatte anche alla cucina vegetariana e vegana. Possono essere infatti preparate solo con patate, cipolla e un po’ di EVO, cioè olio extravergine di oliva.

Ingredienti per quattro persone:

- 1 kg di patate
- 1 cipolla
- 4 cucchiaini di olio EVO
- Brodo vegetale (o di pollo per la versione con la pancetta)
- sale
- pepe

Si possono aggiungere anche 100gr di pancetta dolce o affumicata

Strumenti

Per preparare questo piatto vi serviranno un coltello, un tagliere, un cucchiaino, una pentola e una padella di ferro o antiaderente.

Preparazione

Per preparare questo piatto vi serviranno un coltello, un tagliere, un cucchiaino, una pentola e una padella di ferro o antiaderente.

Per prima cosa lessate le patate; lavatele, lasciatele intere e con la buccia e mettetele a cuocere nell'acqua bollente finché non saranno tenere; a seconda della grandezza delle patate possono volerci dai 20 ai 40 minuti nella pentola tradizionale. Se avete fretta potete usare la pentola a pressione che riduce il tempo di cottura. Scolatele, lasciatele raffreddare abbastanza da poterle maneggiare e sbucciatele; tagliatele quindi in pezzi abbastanza grandi.

Tagliate la cipolla a fettine sottili (e, se decidete di preparare la versione con la carne, tagliate la pancetta a cubetti).

Fate scaldare l'olio nella padella e aggiungete la cipolla (e la pancetta). Quando la cipolla è dorata (e il grasso della pancetta è trasparente), aggiungete le patate, il sale e il pepe.

Lasciate cuocere per 10-15 minuti a fuoco medio, girandole di tanto in tanto e facendo in modo che si attacchino leggermente sul fondo (così alla fine avranno una deliziosa crosticina dorata).

Ogni tanto aggiungete un mestolo di brodo e mescolate le patate in modo da schiacciarle leggermente. Quando le patate saranno dorate, lasciate assorbire del tutto il brodo e spegnete il fuoco.

Ecco, il piatto è pronto... Non vi resta che sedervi a tavola e gustarlo!

