



MANGIA E BEVI...

fronne e patate

IN CIOCIARIA

Fronne e patate (cavolo cappuccio con patate)

600 g di patate, 400 g di foglie di cavolo cappuccio, una cipolla media, 50 g di pancetta, olio, sale.

Lavare le foglie, pelare le patate e tagliarle a tocchetti. Mettere le patate in acqua fredda, portarla a bollore, salare e aggiungere le foglie. Lasciar cuocere per circa 45 minuti.

In una padella friggere a fuoco lento la cipolla affettata e la pancetta tagliata a listarelle, che dovrà perdere il suo grasso senza seccare.

Appena cotte, scolare patate e "fronne" e metterle nella padella; mentre insaporiscono spezzarle grossolanamente, rimescolando bene.

Cabbage and potatoes

600 g potatoes, 400 g cabbage leaves, 1 medium-size onion, 50 g pancetta (bacon), oil, salt.

Wash the cabbage leaves, peel the potatoes and cut them into pieces. Put the potatoes in cold water, boil them, add some salt and the cabbage leaves. Cook for about 45 minutes.

Gently fry in a pan the sliced onion and the pancetta cut into small strips. It must lose the fat without becoming dry.

When cooked, drain the potatoes and the cabbage and put them in a casserole. While becoming tasty, break them roughly, mixing well.