

[Dove mangiare il miglior fritto misto alla piemontese](#)

scritto da Silvia Fissore | 27/01/2023



Girovagando tra la collina torinese e il Monferrato, abbiamo selezionato 5 indirizzi per chi voglia gustarsi questo piatto della tradizione. Ad aiutarci, un esperto sabardo: il food blogger Giorgio Pugnetti aka Monsù Barachin

Il **fritto misto alla piemontese** è sicuramente una delle ricette più popolari della tradizione sabarda. Piatto di origine contadina, nasce dall'esigenza di **sprecare il meno possibile dell'animale macellato** utilizzandone le frattaglie. **Rognone, animelle, polmone, cervella, filoni, fegato e testicoli** di agnello, maiale o vitello venivano infatti impanati nel pan grattato, fritti nell'olio e serviti con i sanguinacci il giorno successivo alla macellazione.

Fritto misto alla piemontese: lo storico recupero e valorizzazione del quinto quarto

Per stemperare il gusto forte e salato delle frattaglie, alla frittura si aggiungevano anche alcuni pezzi più “dolci”, come bocconi di **mele**, cuori di **carciofo**, tocchetti di **salsiccia** e di **semolino** e perfino gli **amaretti**. Dai classici **7 pezzi alla base del “misto”**, si poteva quindi arrivare anche a **10 o 12**, a seconda del gusto o della disponibilità in dispensa. E le salse della tradizione, come l’immancabile **“bagnetto verde”**, completavano quello che era un vero e proprio rito culinario, riservato alle grandi occasioni.

Oggi questa anima **“zero sprechi”** rende il fritto misto ancora più attuale e ricercato, nonostante sia una pietanza piuttosto impegnativa per la digestione, da considerarsi piatto unico.

Fritto misto alla piemontese: quando mangiarlo?

Un tempo il **fritto misto alla piemontese** si consumava principalmente nei **mesi invernali**, oggi si è destagionalizzato ma alcuni ristoranti, i più attenti alla tradizione, preferiscono servirlo **esclusivamente da gennaio a marzo** e rigorosamente su prenotazione così da garantire la massima freschezza. Indubbiamente vista la modalità di preparazione e la sostanza dei suoi ingredienti, **i mesi freddi sono sicuramente quelli più indicati** per gustare questo piatto senza uscirne eccessivamente appesantiti.

Esiste una ricetta originale del fritto misto alla piemontese?

Nel corso degli anni la ristorazione ha fatto proprio questo piatto di origine contadina e sono fiorite varianti in cui la teoria degli ingredienti usati trova come unico limite l’estro dello chef. Vi sono casi in cui dai tradizionali sette pezzi si arriva addirittura a servirne una ventina! Ma **tre regole restano fisse**:

1. ogni pezzo deve essere fritto singolarmente,
2. la padella deve essere di ferro,
3. l’olio, abbondante e bollente, va combinato al burro e cambiato ogni volta.

Solo così il fritto sarà dorato, gustoso e leggero. E solo così ne risulteranno esaltati i singoli sapori.

Dove mangiare il fritto misto alla piemontese: i nostri 5 indirizzi

Tra rustiche piole, nascoste sulla collina torinese, e ristoranti storici, nel cuore del Monferrato, siamo andati a scovare per voi **5 indirizzi, dove provare questa leccornia**. A coadiuvarci nell’impresa un autentico **esperto sabauda**, il food blogger **Giorgio Pugnetti**, aka **[Monsubarachin](#)** (IG: @monsubarachin), che - solo lui - ne ha provate circa una trentina di versioni.

Ristorante il Centro a Priocca d’Alba (CN)

Il fritto misto è diventato uno dei simboli di questo **ristorante stellato** e una delle massime espressioni della mano della signora **Elide Mollo**. La “firma” di questo fritto è sicuramente la presenza del **batsoà**, il piedino di maiale (in dialetto piemontese), che viene **marinato per 48 ore prima di essere impanato** e consegnato all’olio bollente. Un pezzo decisamente unico, che si scioglie in bocca dopo il primo morso croccante. È una delle ragioni per non perdersi il fritto di Elide, che viene proposto (a volte con una lunga lista d’attesa) **solo nei mesi di gennaio, febbraio e marzo** anche se, prenotando con largo anticipo, è possibile assaporarlo anche in altri periodi dell’anno. Le portate vengono servite caldissime, direttamente dalla padella alla tavola e l’olio

combinato col burro viene cambiato a ogni frittura. Perché solo così è possibile preservare il gusto e la leggerezza al palato di questa delizia.

Ristorante Il Centro | Via Umberto I, 5 - 12040 Priocca (CN) | [Sito web](#)

Il Centro a Cercenasco (TO)

Un ristorante di provincia da banchetti e cerimonie che offre forse uno dei fritti più abbondanti e storici del Pinerolese: accoglie, infatti, tanti pezzi “inediti”, tra cui **rane e lumache**, non così comuni nel fritto, i porcini in stagione e fino a qualche anno fa anche i **lamprè** (lamprede), piccole anguille di fiume.

Ristorante Il Centro a Cercenasco Via Vittorio Emanuele, 8/c - 10060 Cercenasco (TO) | [Sito web](#)

Trattoria Vecchio Mulino a Niella Tanaro (CN)

In una delle anse del fiume Tanaro si trova questa trattoria che è anche un agriturismo e che negli anni ha reso il menù sempre più gourmet e contemporaneo, ma dove i due capisaldi non sono stati toccati: l'ottima **carne di Fassona** e il **fritto misto** che viene proposto solitamente **una domenica al mese**. Sono oltre **25 portate** tra carni, frattaglie, verdure e dolci, fritte al momento in padella.

Trattoria Vecchio Mulino | Via Fondovalle, Località Castellaro - 12060 Niella Tanaro (CN) | [Sito web](#)

Ristorante del Monte a Colleretto Giacosa (TO)

Bisogna spostarsi nel Canavese, quasi ai confini della Val Chiusella, per assaggiare uno dei fritti più leggeri e abbondanti, come quantità, di sempre. Lo prepara ogni **domenica e festività** (anche a Ferragosto: il locale è in collina e ha l'aria condizionata!) lo chef **Luca Berolatti**. Tante verdure e nella parte dolce, oltre all'ottimo semolino, morbido e profumatissimo di vaniglia, e agli immancabili mele e amaretti, due chicche: la **banana** e le **pere cotte** nel vino, impastellate e fritte.

Ristorante Del Monte | Via Torino, 7 - 10010 Colleretto Giacosa (TO) | [Sito web](#).

Ciabot d'Gianduja a Callianetto di Castell'Alfero (AT)

Emblema del Monferrato Astigiano più autentico, a pochi passi da quella che è stata la casa (*ciabot* in piemontese) di “**Gianduja**”, la maschera simbolo del Piemonte e dell'astigiano e che ha dato il nome anche al ristorante. Il locale offre una versione del **fritto misto** tra quelle che più si avvicinano a quanto prescritto dall'**Accademia della Fricia** e dalla **Confraternita del Fritto Misto alla Monferrina**. Proposto in **15 pezzi** di cui 9 salati (carne e interiora: tra cui *fritura bianca* e *fritura neira* cioè polmone e fegato), 5 dolci: bistecca di maiale, bistecca di coscia di vitello, salsiccia di suino, filoni, animelle, cervella, fegato bovino, polmone bovino, granelle (testicoli), semolino (detto *friciulin*), semolino al cioccolato, bignola al cioccolato, mela e amaretto. In accompagnamento carote

al burro e salsa al bagnetto verde.

Ristorante Ciabot d'Gianduja | Via Lasca 12, 14033 Callianetto (AT) | [Facebook](#)

La nota dell'esperto

«Una delle particolarità del fritto misto monferrino - spiega Giorgio Pignetti - è proprio l'accompagnamento con il bagnet verd, la salsa a base di prezzemolo, aglio e acciughe, che in qualche modo sgrassa il fritto».

Altra particolarità della zona monferrina sono le **frisse o grive**: polpettine realizzate macinando pezzetti di fegato, polmone, frattaglie varie, carnetta e grasso di gola, impastati insieme a cipolla e spezie, avvolte nell'omento (rete) del maiale e poi fritte.

Il pairing perfetto secondo Monsù Barachin

Come con tutti i fritti è adatta sicuramente una **bollicina** (Prosecco extra-dry, Alta Langa metodo classico, malvasia bianca emiliana frizzante) che con il suo perlage e la sua freschezza **contiene l'untuosità delle preparazioni**. Oppure si può abbinare una **Barbera d'Asti** o un **Grignolino del Monferrato Casalese DOC**: vini delicati e asciutti che accompagnano senza sovrastare e confondere il gusto del fritto.