

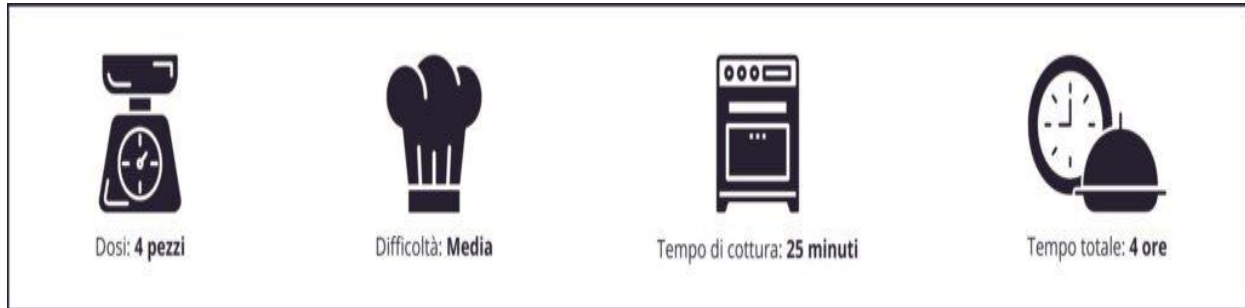


I manihi o fraticelli, dolcezze delle Valli del Natisone

Caterina è la proprietaria dell'agriturismo **La Casa delle rondini** a Stregna (UD) ma è anche depositaria di molti segreti della tradizione gastronomica delle Valli del Natisone, tramandati di madre in figlia.

In occasione di un evento organizzato dalla **Dieci Donne della Benecija** ([QUI il nostro racconto](#)) ci ha regalato l'**antica ricetta dei manihi o fraticelli**, dolci tipici della Benecija preparati soprattutto nel periodo pasquale.

Come fare i manihi o fraticelli delle Valli del Natisone



Ingredienti

- 13 g di lievito di birra
- 135 g di farina Manitoba
- 400 g di farina “o”
- 120 g di latte
- 75 g di zucchero
- 3 tuorli
- 120 g di burro
- Per la decorazione: chiodi di garofano, un albume e zucchero a velo

Procedimento

Per preparare il “lievitino”, in una ciotola sbriciolate 13 g di lievito di birra e mescolate insieme ad un cucchiaino di zucchero e 75 g di acqua tiepida; incorporate 135 g di farina Manitoba fino a ottenere un impasto morbido e appiccaticcio. Lasciate riposare coperto per almeno mezz’ora.

In un’altra ciotola, più capiente, mettete 400 g di farina “O” setacciata e un cucchiaino di sale fino, messo in un angolo. Al centro versate 120 g di latte tiepido, 75 g di zucchero e 3 tuorli. Mescolate un po’ e aggiungete 120 g di buon burro, precedentemente sciolto a bagnomaria. Impastate il tutto molto bene. A questo punto, unite il “lievitino” e impastate le due parti con energia. Lasciate lievitare circa 2 ore.

Togliete l’impasto dalla ciotola e, senza lavorarlo, realizzate una delle forme desiderate:

- **“manih”** (treccia distesa, con un uovo adagiato su un’estremità a richiamare la testa del frate),
- **colombina** (nodo di impasto le cui parti finali vanno modellate: una per la testa, in cui inserire 2 chiodi di garofano per gli occhi e l’altra per la coda, premendo il dorso di una forchetta per le piume più grandi),
- **nido** (treccia, chiusa a mo’ di nido con un uovo al centro),
- **semplice treccia.**

Mettete a lievitare una quarantina di minuti (dipende anche dalla grandezza delle forme realizzate), quindi cuocete in forno preriscaldato a 190/200 gradi per circa 25 minuti.

Facendo attenzione, disponete i “manih” a raffreddare su una gratella. Per lucidare la superficie,

sbattete con una frusta 1 albume con 1 o 2 cucchiari di zucchero a velo e spennellate i piccoli capolavori quando sono ancora ben caldi.

Il tocco finale

Sulla superficie dell'uovo, disegnatte occhi, bocca, barba e la classica pettinatura da frate. A questo punto, i **manihi o fraticelli** saranno pronti per essere riposti nel cestino assieme al salame, alle uova sode, a un pugno di sale grosso e uno di zucchero che porterete a benedire nel pomeriggio di Sabato Santo.

Data di creazione

07/04/2025

Autore

redazione