



## Zuppetta di boraggine e rose di frittattina

**Zuppetta di boraggine e rose di frittattina: un piatto semplice, salutare e molto veloce.**



Zuppeta di boraggine e rose di frittattina (© Foto Nicoletta Mearelli).

Ecco una ricetta gustosa, facile e veloce inviata da **Nicoletta Mearelli** ([www.visualfood.org](http://www.visualfood.org)).

La boraggine è una pianta erbacea annuale della famiglia delle Boraginaceae che possiede numerose proprietà terapeutiche. Infatti, contiene molta vitamina C e potassio a cui vengono associate proprietà rilassanti depurative e diuretiche.

Si tratta di una semplice crema a base di boraggine sulla quale vengono adagiate delle rose create con sottili frittatine. L'effetto è davvero strepitoso, oltre che buonissimo da mangiare.

---

## Ricetta della Zuppeta di boraggine e rose di frittatina

**Categoria:** Secondi

**Difficoltà:** bassa

**Costo:** medio

**Dosi:** per 4 persone

**Tempo di preparazione:** 5-6 minuti circa.

---

## Ingredienti per 4 persone

- 400 gr di boraggine;
- 4 uova di media grandezza;
- olio extra vergine di oliva;
- sale;
- Parmigiano reggiano.

## Procedimento

Mondare la borragine, lavarla accuratamente e lessarla in acqua e sale. Una volta cotta non gettare l'acqua di cottura ma frullare il tutto con un mixer ad immersione fino ad ottenere una crema.

Su una padella antiaderente, di diametro di 26 cm, formare con 4 uova sbattute tante piccole frittate dallo spessore di circa 3 millimetri.

Tagliare le frittate a striscioline alte circa 3/4 cm e arrotolarle su sè stesse in modo da formare delle piccole rose.

Su un piatto fondo versare la crema di borragine ancora calda, posizionare al centro le rose di frittata, versare un po' di olio evo a crudo ed una manciata di Parmigiano.

Rimarrete estasiati dalla semplicità, dal gusto e dalla bellezza di questo semplice piatto.

Buon appetito a tutti!

## Curiosità sulla borragine

La borragine (*Borago officinalis*, L.) è una pianta probabilmente originaria dell'Oriente ma diffusa anche in Europa e America centrale, dove cresce tuttora in forma spontanea fino ai 1000 m s.l.m..

Le foglie giovani sono usate in cucina in vari modi. Una volta cotte vengono impiegate in minestroni, ripieni per ravioli e pansoti in Liguria, torte e frittate. Altre volte vengono preparate delle frittelle con fiori e foglie che vengono passate in pastella e poi fritte. Si suggerisce di mangiarle cotte perchè sembrerebbero tossiche.

### Data di creazione

04/04/2016

### Autore

redazione