

# Fritto magico, anche light

di Rodolfo Guarnieri

Come metodo di cottura la frittura è conosciuta fin dai tempi dell'antico Egitto e Roma i cui abitanti utilizzavano olio di palma, olio di oliva o strutto. Dato l'alto grado di cottura dell'olio (punto di fumo) a circa 180-200°C, i cibi fritti erano in questo modo più sicuri dal punto di vista alimentare e duravano più a lungo. Non solo. A seconda del tipo di frittura (solo olio, con farina, pastella o impanatura), la frittura conferisce ai cibi (in particolare, pesce, verdura, pasta, dolci) un gusto tutto particolare che solletica la golosità di tutti.

Inoltre il cibo fritto può essere facilmente consumato senza posate ma direttamente con le mani (finger food).

Per avere un'idea della varietà delle frittiture, basta visitare ad Ascoli Piceno alla fine di aprile l'evento Fritto Misto (nel 2010 si è tenuta la sesta edizione), nove giorni dedicati alle più diverse specialità italiane e internazionali (frittomistoallitaliana.it). Non per niente Ascoli Piceno è la patria dell'oliva ascolana, forse lo snack fritto italiano più famoso e consumato, dopo le patatine fritte. L'attenzione ad una alimentazione più leggera e digeribile ha portato a una ridefinizione della cottura del fritto, per il quale è sempre meglio uti-



## Jalapeños con formaggio Cheddar

**CGM**

**Peso** 33 g x 30 pz in sacco da 1 kg  
**Cottura** 8-10' in forno ventilato a 220°C,  
3' in friggitrice a 180°C

Crocchette dalla forma appiattita, farcite con il famoso peperoncino verde piccante jalapeños e il cremoso formaggio cheddar che ne addolcisce il sapore.

per l'aperitivo a tema

[cgmsurgelati.it](http://cgmsurgelati.it)



## Crokette Bags

**FILENI**

**Peso** 18 g x 15 pz in cartone da 2,6 kg  
**Cottura** 8-10' in forno ventilato, 5' in padella

Realizzate con carne di pollo (20%), petto di pollo (30%), pangrattato (14%) e formaggio (4%), le Crokette fanno parte della gamma Bags insieme con Patapallo, Chicken Stick, Ali Babà.

per il brunch

[fileni.it](http://fileni.it)



## Mozzarella in carrozza al prosciutto

**GOURMET ITALIA - VIA COL GUSTO**

**Peso** 90 g x 20 pz in cartone da 1,8 kg  
**Cottura** 16' in forno a 200°C, 10' su piastra

Gustoso piatto campano, composto da due fette di pancarrè impanato e farcito con mozzarella (14%) e prosciutto cotto (14%). Disponibile anche nelle versioni classica (senza prosciutto) e con le acciughe.

per la pausa di mezzogiorno

[gourmetitalia.it](http://gourmetitalia.it)



## Camembert Bites

**LAMB WESTON**

**Peso** 20 g x 50 pz in busta da 1 kg  
**Cottura** 12-15' in forno ventilato a 200°C,  
2,30' in friggitrice a 175°C

Délicatesse tutta francese per i piccoli snack (50 pz per busta) ricoperti con fiocchi e molliche di pane e ripieni di cremoso formaggio Camembert. Possono essere serviti anche con una salsa di mirtilli rossi.

per l'happy hour

[lambweston.com](http://lambweston.com)

lizzare olio di oliva o olio di semi a più alto punto di fumo come quello di arachide o di girasole.

## Preparazione veloce

Grazie alla ricca proposta delle aziende alimentari, è possibile offrire anche al bar le più diverse specialità fritte, senza le limitazioni legate alla bollitura dell'olio (odori sgradevoli, fumi). Infatti, gli snack prefritti sono forniti in confezioni surgelate e per la cottura basta, a seconda del prodotto, l'utilizzo di forni ventilati, forni a microonde, friggiatrici automatiche a chiusura ermetica. Da tenere presente che per una doratura croccante (e più leggera) è preferibile utilizzare i forni ventilati. Inoltre è possibile confezionare solo quantità limitate di prodotto, per offrire a seconda della richiesta, un prodotto sempre "fresco" e appena preparato.

Molteplici le occasioni di consumo dei prodotti prefritti. Dalle patatine fritte buone a tutte le ore, agli snack più adatti ad accompagnare aperitivi, pause di mezzogiorno, happy hour o ad organizzare buffet. Per l'abbinamento con le bevande, da sconsigliare tutte le bevande dolci, dalle bibite ai cocktail a base di frutta, ai vini rossi, agli spumanti tipo Moscato. Da suggerire invece birre chiare, vini bianchi e spumanti secchi, così come i cocktail a base di vodka e gin, per la capacità dell'alcol di "detergere" il grasso della frittura. Pubblichiamo alcune recenti proposte di snack prefritti con le indicazioni per la preparazione e le occasioni di consumo. ■

## COTTURA FACILE

Diverse sono le macchine da banco per preparare i prodotti prefritti. Ecco le più recenti. **Maxi Fry Eurochef** è una friggitrice semiautomatica con due camere di cottura indipendenti (600+600 g), a chiusura ermetica. Fumi e vapori vengono eliminati da un sistema di ricircolo e depurazione dell'aria, senza canna fumaria (eurochef.it).

**PataTwist Techfood** cuoce tutto senza olio e odori sgradevoli, fino a un kg di prodotto, grazie a una resistenza a raggi infrarossi combinata a un sistema a convezione ad aria e a uno scuotimento brevettato dei cestelli (techfood.it).



### Golden Pickers'

#### MCCAIN

**Peso** busta da 1 kg  
**Cottura** 3-4' in friggitrice

La gamma comprende varie specialità come: Cheese Pickers' (jalapeños e bastoncini al formaggio), Potato Pickers' (patate a spicchi o anelli), Chicken Pickers' (ali e minispiedini di pollo).

per il buffet

[mccain.it](http://mccain.it)



### Gran Fritto Misto

#### OROGEL

**Peso** busta da 1 kg  
**Cottura** 20' in forno ventilato a 200°C, nella friggitrice per 5-7'

Grazie a una esclusiva pastella, le verdure (zucchine, spinaci, cavolfiori, carote, peperoni, broccoli) rimangono leggere e croccanti. Orogel ne garantisce l'intero percorso gastronomico, dalla terra alla tavola.

per il pranzo vegetariano

[orogel.it](http://orogel.it)



### Speedy Bandidos Sweet Chili

#### PLUSFOOD ITALIA

**Peso** 80 g x 25 pz in cartone da 2 kg  
**Cottura** in forno ventilato per 11' a 220°C, 2-3' nella friggitrice a 180°C, 3' in padella

Filettini di pollo interi, marinati al naturale, leggermente piccanti e avvolti in una ipercroccante impanatura. Ogni cartone da 2 kg contiene 25 porzioni da 80 g. Si aggiunge ai già noti Speedy Pollo Original e Perdix.

per la snack etnico

[plusfood.it](http://plusfood.it)