

Frattaglie di capretto

Le frattaglie, che fanno parte della cucina popolare di molte regioni, sono gli organi interni o viscere di vari animali. Comprendono fegato, rognone, cervello, rene, stomaco, cuore, milza, polmone e altri. Andrebbero aggiunte anche le cosiddette animelle, pancreas, timo e ghiandole salivari, simili per consistenza e per composizione chimica.

Sono ricche di proteine, ferro e vitamine idrosolubili e nel fegato si trova anche la vitamina A. Le frattaglie sono tratta tagli molto particolari, spesso stopposi e con sapori molto accentuati. Devono essere utilizzate freschissime.

Tra le frattaglie del maiale c'è anche la *rete* che è una membrana bianca, percorsa da fibre, che le danno appunto l'aspetto di rete. Viene usata in cucina per avvolgere alimenti prima della cottura, perché durante quest'ultima il suo grasso, si scioglie. Un'altra frattaglia è la *cotenna*, cioè la pelle del maiale che è usata in svariate preparazioni. Gli intestini sono usati come rivestimento per le salsicce.

Poiché le frattaglie contengono importanti quantità di colesterolo, è bene limitare il loro consumo. La presenza di colesterolo, soprattutto nelle cervella e nel fegato, è a dir poco elevata e spesso associata a quantità considerevoli di grassi saturi. Per ridurre l'assorbimento di colesterolo è consigliabile abbinare alle frattaglie un pasto ricco di fibre, includendo frutta e verdura nelle giuste quantità.

Ingredienti

Frattaglie di capretto (pollo/coniglio/agnello ecc.)

Una grossa cipolla bianca

Olio extra vergine d'oliva

Qualche foglia di salvia

Un rametto di rosmarino

Una foglia d'alloro

Uno spicchio d'aglio

sale e pepe q.b.

Lavare bene le frattaglie; tagliarle a pezzetti non troppo piccoli; far imbiondire la cipolla tagliata sottile insieme allo spicchio d'aglio e gli aromi in un po' di olio; cuocere a fuoco piuttosto vivace (il tempo dipende dalla quantità); aggiustare di sale e pepe prima di togliere dal fuoco. Sono ottime accompagnate da un buon riso oppure con il purè di patate.

