

Li manfriguli

Questa tipica ricetta valposchiavina è realizzata con una pastella di farina di grano saraceno e di farina bianca, sminuzzata e abbrustolita in padella. Le *frìguli* sono le briciole in lingua italiana e quindi il nome richiama visivamente l'aspetto finale della pietanza al momento di essere mangiata. La ricetta risale probabilmente al XVI secolo quando il grano saraceno arriva in Valtellina e in Valposchiavo, e si inizia la sua coltivazione e il suo utilizzo per un consumo familiare.

Da non confondere con le manfrigole valtellinesi (crespelle con formaggio), le *manfriguli* sono a tutti gli effetti un piatto della cucina povera della Valposchiavo e si possono mangiare con abbinamenti dolci (composte di frutta, frutta cotta, frutta sciroppata, panna, zucchero, etc.), salati (formaggi, uova al tegamino, salumi, etc.) e verdure e erbe (insalata, dente di leone, etc.).

Ingredienti

(per 4 persone)

Per 4 persone:

8 cucchiaini di farina nera
4 cucchiaini di farina bianca

2 uova

½ litro di latte

1 presa di sale

1 pezzo di burro per abbrustolire

Procedimento: si cucina la pastella in una padella e si sminuzza con una paletta finché i pezzettini sono ben abbrustoliti.

Versione per persone che soffrono d'intolleranze alimentari

(per 4 persone)

8 cucchiaini di farina nera

4 cucchiaini di farina di riso (o altre farine senza glutine)

2 uova

acqua

1 presa di sale

olio di girasole (o altro olio)