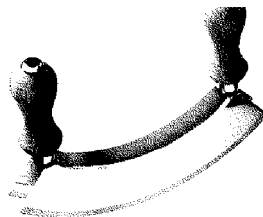
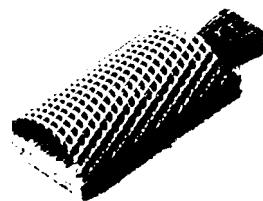
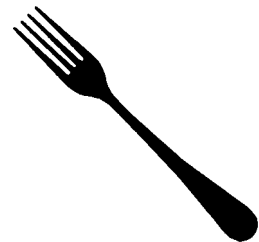


A collage of food items including corn cobs, mushrooms, and a green frog. The background is a warm, textured orange-brown. On the left, there are several mushrooms, some whole and some sliced. In the center, there are two corn cobs, one with a black and white checkered pattern and the other with a solid black pattern. On the right, there is a green frog with black spots and a black and white speckled pepper. The text "ricette per cucinare le rane" is written in white on a dark green rectangular background at the bottom right.

ricette per cucinare le rane



Come già detto, le rane sono una prelibatezza per palati fini e anche nel passato, quando era possibile catturarne, venivano cucinate in vari modi, in base anche alla quantità di cui si disponeva. Le ricette potevano avere lo stesso nome, ma essere leggermente diverse da una famiglia all'altra o da un paese all'altro, sempre in base alla disponibilità degli ingredienti o per gusti particolari. Oggi, non trovando rane di montagna, c'è chi si accontenta di quelle di

pianura, anche se la maggior parte di quelli che erano abituati al gusto delle “vere rane” non apprezza questi “surrogati” e preferisce rinunciare. Molti hanno infatti l'impressione che le rane di pianura, abbiano sempre un retrogusto che sa un po' di melma.

Sarà solo un'impressione?
Come si dice "De gustibus
non disputandum
est". Eccovi dunque alcune
vecchie ricette per gustare
le rane.



Comuni dell' Area Vasta
Valgrigna



Artogne

Berzo
Inferiore

Bienno



Bovegno



Collio



Esine



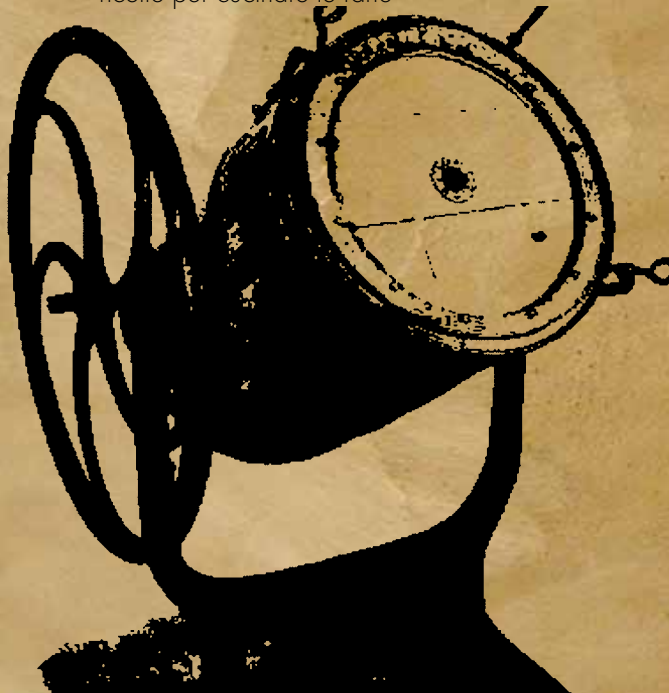
Gianico



Prestine

testo testo testo testo
testo testo testo testo
testo testo testo
testo testo testo
testo testo testo testo
testo testo testo testo
testo testo testo
testo testo testo testo
testo testo testo testo
testo testo testo
testo testo testo testo
testo testo testo testo
testo testo testo
testo testo testo testo
testo testo testo testo
testo testo testo testo
testo testo

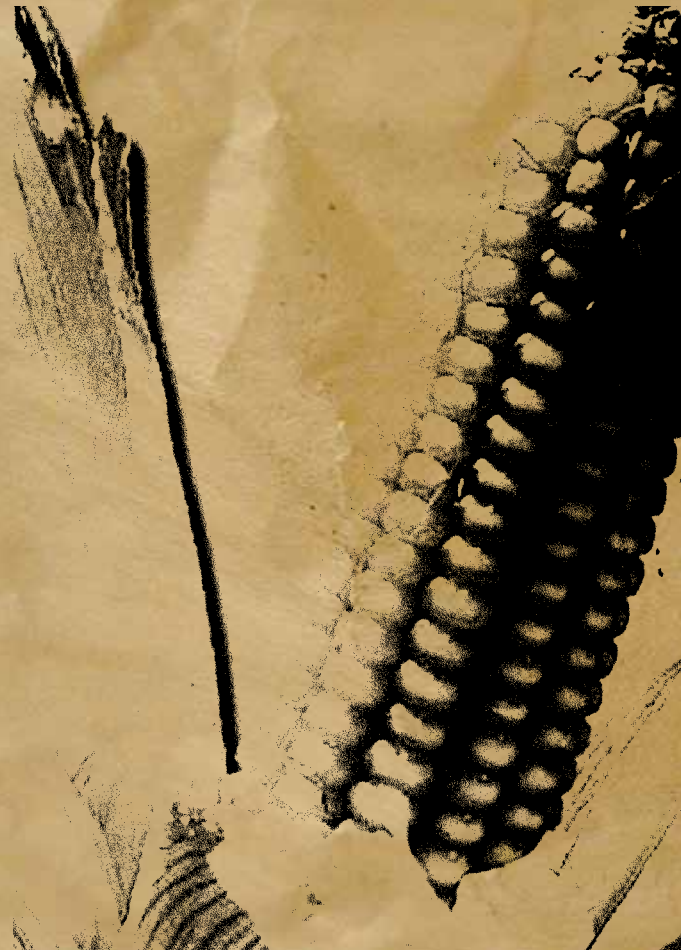




Rane fritte

Ingredienti:

- un buon numero di rane per ogni commensale
- burro nostrano quanto basta
- sale



preparazione

Dopo averle spellate e pulite bisogna incrociare, ad ogni rana, le zampe posteriori per tenerle più “unite”. In una padella si fa rosolare il burro nostrano (un tempo non si disponeva di olio, se non per condire la verdura) e poi si dispongono le rane, salandole a piacere. Dopo alcuni minuti, si girano le rane ad una ad una e si salano dall’altro lato. Quindi si abbassa la fiamma, girandole ogni tanto in modo da farle cuocere bene anche

all’interno. Non bisogna però eccedere: 15 minuti, al massimo, sono sufficienti per ultimare la cottura. Nel frattempo si prepara una bella polenta, che accompagnerà le rane fritte e che servirà a raccogliere il burro in cui sono state cotte, diventato alla fine un ottimo sugo. Prima di cuocerle alcune persone le passano nella farina bianca, mentre altre le impanano come cotolette.

Frittata di rane

Ingredienti:

3 o 4 rane per ogni persona

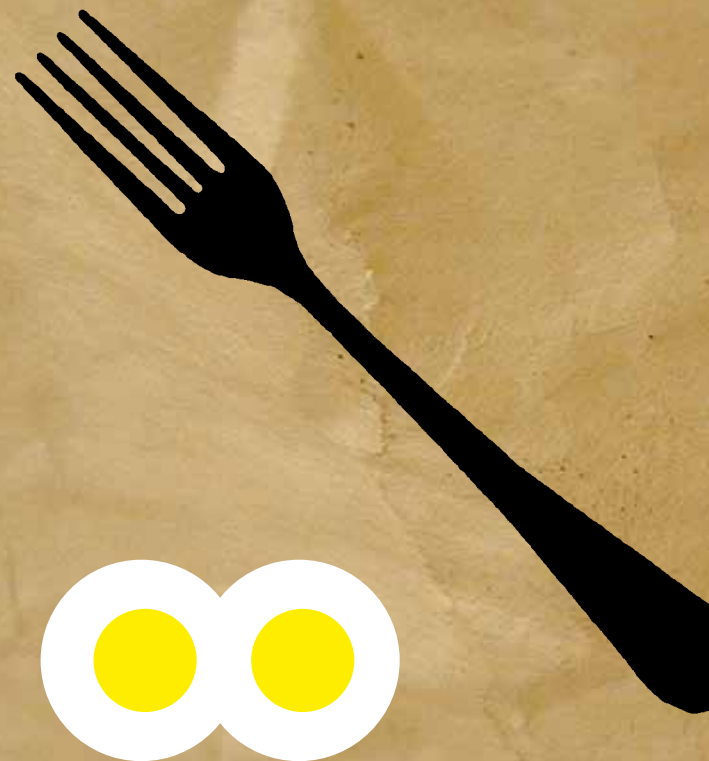
2 uova

una manciata di Grana Padano

sale

burro nostrano

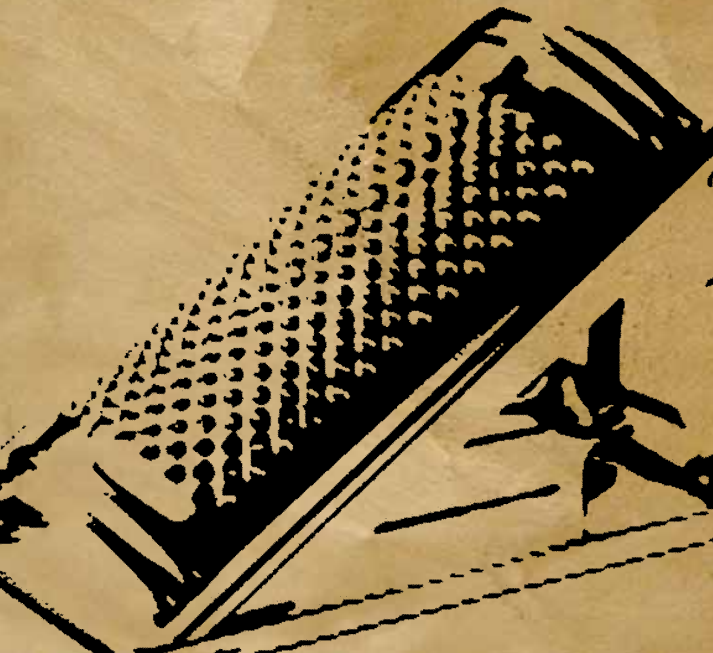
olio extravergine



preparazione

In una padella si fanno rosolare burro e olio. Si aggiungono quindi le rane, salandole da entrambi i lati, continuando la cottura come se dovessero friggere. In una terrina si mettono le uova, il formaggio grattugiato e un pizzico di sale. Si sbatte il tutto con una forchetta in modo da far amalgamare bene gli ingredienti. Quando le rane sono quasi cotte, si aggiunge questo preparato e lo si lascia addensare bene prima

di girarlo tutto assieme, in un unico blocco: cosa non sempre facile. La frittata è cotta quando ha raggiunto un bel colore dorato: solo allora può essere tolta dalla padella e suddivisa in parti.



Rane con la panna

Ingredienti:

3 o 4 rane per ogni persona
1 tazzina di panna e
1 di latte
Grana Padano
burro nostrano
sale

preparazione

Si fa cuocere il burro e vi si mettono le rane a rosolare, salandole su entrambi i lati e rigirandole più volte per farle cuocere bene. Quando sono belle dorate, ormai pronte da mangiare, si aggiungono la panna e il latte, quest'ultimo per non rendere troppo denso l'intingolo. Quindi si mescola pian piano per alcuni minuti, a fuoco basso, fino a quando le rane hanno assorbito una parte del liquido. Alla fine si distribuiscono nei

piatti e si mangiano con una bella fetta di polenta calda.





Frittata di rane ed erbe

3 o 4 rane per ogni persona
2 uova
Grana Padano
sale
burro nostrano
olio extravergine
erbe cotte e tagliate oppure
erbe crude a listarelle sottili



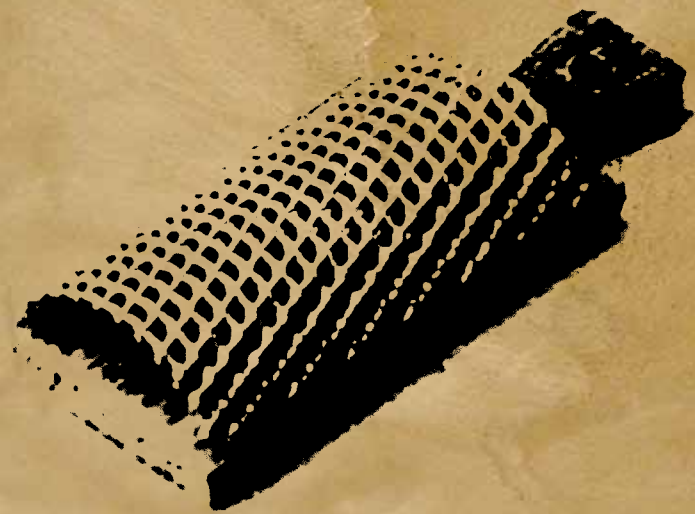
preparazione

La verdura deve essere incorporata e sbattuta con la base della frittata. Per la cottura si procede come per la ricetta della frittata di rane.

Minestra con le rane

Ingredienti:

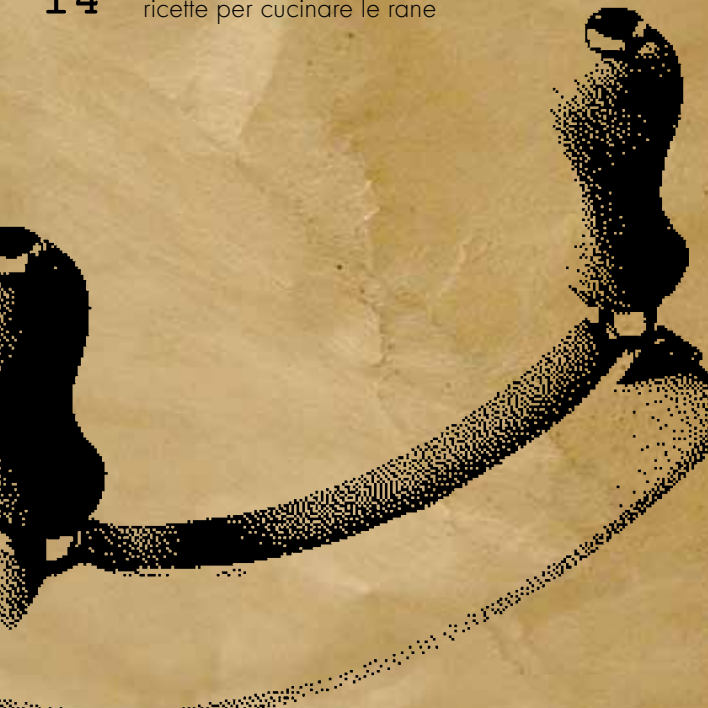
rane (quelle che ci sono o quante se ne vogliono)
acqua quanto basta
burro
dado o sale grosso
riso (una manciata per ogni persona più una)
formaggio grattugiato, meglio se Grana Padano



preparazione

Si tratta di un piatto spesso preparato da quei boscaioli che, durante il loro lavoro, si imbattevano in qualche rana solitaria. In una pentola si mette il quantitativo di acqua necessaria per fare la minestra e si aggiungono il burro e il dado o il sale, portando il tutto a ebollizione. In una garza ben pulita si racchiudono le rane creando una sorta di fagottino, e le si mette nell'acqua, lasciando bollire il tutto per almeno venti minuti. Si

toglie quindi il sacchetto e, con un po' di pazienza, si eliminano tutti gli ossicini rimettendo nella pentola la carne ottenuta e aggiungendo il riso, che dovrà cuocere per circa mezz'ora. Quando la minestra è stata messa nei piatti, la si cosparge di formaggio grattugiato a piacere. Il sapore è veramente delicato. Qualcuno usa anche la pasta ma i veri buongustai prediligono il riso, come per la minestra con le lumache.



Torta di rane

Primo modo

Ingredienti:

rane
pane bagnato
bietola (solo la parte verde)
formaggio grattugiato
uova
un ciuffo di prezzemolo tritato
sale
burro
cipolla
olio di semi

Nel corso degli anni sono stati sperimentati molti modi per realizzare questa ricetta, in base ai gusti personali o alla disponibilità degli ingredienti. Esistono almeno tre tipi di cottura.



preparazione

Preparare anzitutto un polpettone con pane, formaggio, uova, sale, prezzemolo e una manciata di bietole cotte tritate: le dosi dipendono dalla quantità dei commensali. In una padella bisogna quindi fare un soffritto usando burro e cipolla, che deve essere rosolata sino a farla imbiandire. Aggiungere quindi le rane e salarle da entrambe le parti, abbassando la fiamma e rigirandole spesso per farle cuocere anche all'interno. Quando sono pronte le si mette momenta-

neamente in un piatto. Nella stessa pentola in cui le si era fatte cuocere si versa un po' di olio di semi, adagiandovi quindi metà del polpettone. Sopra vi saranno disposte le rane, che andranno poi ricoperte col resto dell'impasto. A questo punto bisogna spianare la superficie e infornare a media temperatura, per 35-40 minuti. Se fosse necessario bisognerà regolare la fiamma per accelerare o rallentare la cottura. La torta sarà pronta quando avrà assunto un bel colore

dorato e la tendenza a staccarsi dai bordi della padella. A Bienno, in particolare, è sempre stata accompagnata dalla polenta



Torta di rane Secondo modo

Ingredienti:

rane
pane bagnato nel latte
mortadella
spinaci cotti
spezie
prezzemolo tritato
2 spicchi d'aglio
un uovo
sale
pepe
burro
olio
metà dado



preparazione

Anzitutto bisogna strizzare bene il pane bagnato nel latte e quindi metterlo in una terrina. Si aggiungono quindi il formaggio grattugiato, l'uovo, la mortadella tritata fine, il prezzemolo, uno spicchio d'aglio tritato, una parte di spinaci ed infine un pizzico di sale e uno di spezie. A questo punto amalgamare bene il composto. In un'altra padella si metteranno invece il burro, l'olio e uno spicchio d'aglio schiacciato. Quando è ben

rosolato, togliere l'aglio, mettere le rane: salarle, peparle e friggerle bene fino a quando la carne è ben dorata. Al termine della cottura bisognerà scolare le rane e metterle momentaneamente da parte. Nell'intingolo bisogna quindi far insaporire gli spinaci rimasti con metà dado. Una volta fatto si deve spegnere il fuoco, depositare le rane sopra la verdura rosolata e ricoprire col polpettone già preparato. Spolverare quindi con pane grattugiato fine, aggiungere qualche fiocchetto di

burro e mettere in forno, non troppo caldo, per almeno 45 minuti. Quando la torta avrà assunto il colore del pane cotto, spegnere il forno e lasciarvi la padella ancora per qualche minuto.



Torta di rane Terzo modo

Ingredienti:

rane
1 uovo
pane bagnato
Grana Padano
almeno cinque o sei rane
sale
prezzemolo fresco tritato
una manciata di spinaci cotti tritati (meglio se quelli selvatici, detti "perigoi")
una scatoletta di carne Simmenthal
un pizzico di polvere per arrosti
un pizzico di pepe (a piacere)
burro nostrano
olio di semi
cipolla



preparazione

Questo metodo è forse il più moderno. Tuttavia, anche con questa ricetta si ottiene una torta davvero squisita. Anzi-tutto bisogna preparare un polpettone con pane bagnato e strizzato, uova, formaggio, prezzemolo, spinaci, un po' di burro cotto, polvere per arrosti, carne in scatola Simmenthal, sale e pepe. Bisognerà mescolare energicamente, per far amalgamare bene il tutto. In una padella, preparare quindi un soffritto con abbondante cipolla e un bel pezzo di buro.

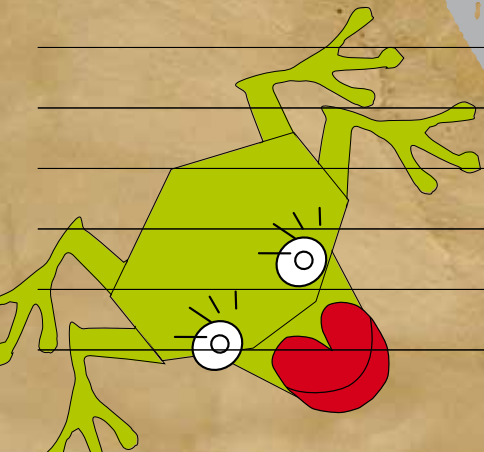
Una volta pronto si aggiungeranno le rane, salandole da entrambe le parti e rigirandole spesso a fuoco lento. Quando la carne e gli ossicini iniziano a separarsi vuol dire che sono cotte: a questo punto le si toglie e le si adagia in un piatto. Si aggiungerà quindi un poco di acqua nella padella, facendola evaporare e cercando con una forchetta di staccare il sugo rimasto sul fondo. Quando il tutto si è condensato lo si aggiunge al polpettone, mescolando bene. In un'altra padella

pulita si versa un po' di olio di semi, mettendo quindi metà polpettone: sopra vi saranno distribuite le rane, poi ricoperte con l'impasto rimanente. Spianare quindi leggermente la superficie prima di infornare, a media temperatura, per almeno 40-45 minuti: ovvero sino a quando avrà assunto un bel colore dorato e tenderà a staccarsi dai bordi. Il piatto è pronto e lo si potrà gustare sia col pane che con la polenta: è ottimo in ogni caso.

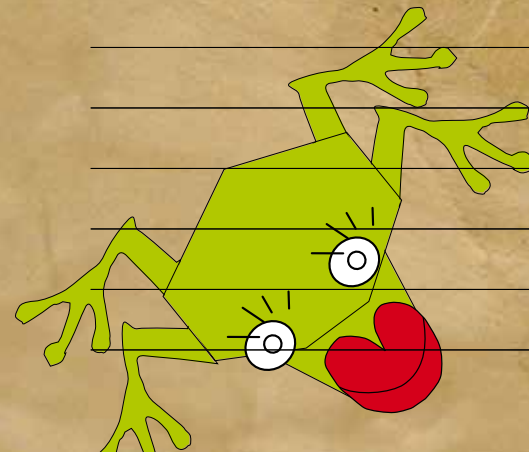
20

ricette per cucinare le rane

Note



Note



Montagne di
Valgrigna

Valle Camonica

Valle Trompia

