

Fritto Misto

Over het recept

Fricassà mèscià is de Piemonteese naam van dit geweldige gerecht uit de regionale gastronomische traditie. De Piemontezen frituren traditioneel in een mengsel van olie en boter, maar tegenwoordig gebruiken ze vooral zonnebloem of olijfolie. De meeste ingrediënten worden eerst door bloem, ei en fijn broodkruim gehaald, maar ook worden sommige groenten en vruchten in een beslagje gefrituurd. Sommige ingrediënten worden eerst gekookt. De componenten wisselen met het seizoen en de persoonlijke smaak. Voorbeelden zijn gefileerde kip, aardappel en kaaskroketjes, stukjes vlees, orgaanvlees (als je het lekker vindt), groenten en fruit.

Ingrediënten

Voor 4 personen

- 250 g griesmeel
- 1 ltr melk
- 1 citroen, geraspte schil
- 200 g kalfslever
- 200 g saucijsjes, in eenhopsstukjes
- 200 g lams- of kalfshersenen: verwijder zo goed mogelijk het fijne vlees, blancheer ze enkele minuten in zout water met 1 el azijn, tot ze stevig zijn, haal ze eruit, laat afkoelen en snijd ze in flinke stukken
- 200 g lams- of kalfszwezerik: verwijder het fijne vlees en blancheer ze 10 minuten in zout water met 1 el azijn, haal ze eruit
- 200 g kipfilet
- 200 g kleine lamskoteletjes
- 60 g kristalsuiker
- 2 appels
- 10 bitterkoekjes
- 1 l olie om in te bakken
- 100 g ongezouten roomboter
- 4 eieren
- paneermeel
- 1,2 dl water of melk
- 100 g bloem voor paneermeel, plus wat voor het beslag
- 8 middelgrote wortelen
- 1 aubergine
- 1 courgette

Werkwijze

- Bereid eerst de zoete griesmeel voor. Breng in een pan de melk aan de kook met de geraspte schil van een citroen. Giet dan langzaam het griesmeel erbij, altijd roerend om klontjes te voorkomen.
- Als je klaar bent, voeg je de suiker toe, roer je en verdeel je het griesmeel in een pan, waarbij je het oppervlak egaliseert. Wacht tot het is afgekoeld en snijd het dan in kleine stukjes. Neem al het vlees en snijd het in stukjes. Schil de appel, wortelen, courgette, aubergine en snijd ze in plakjes. Haal het vlees en het griesmeel door de bloem, dan door de losgeklopte eieren en tenslotte door het paneermeel. Druk goed aan zodat het paneermeel perfect hecht. Frituur ze in de hete olie.
- Meng voor een beslag van groenten en fruit, 100 g bloem met 1 ei en 1 el olijfolie en klop er circa 1,2 dl water of melk door - voldoende voor een licht, romig beslag. Doop in de appelschijfjes en bitterkoekjes en bak deze dan ook.
- Zodra het vlees, de groenten en het griesmeel gebakken zijn, leg je ze met keukenpapier op een serveerschaal.
- Houd warm en serveer onmiddellijk