

FRATI LIVORNESI

Nella bottega del "frataio" è appesa una foto d'inizio Novecento: ritrae un giovane venditore con un paniere di ciambelle che s'aggira tra i marinai nel porto di Livorno. Recita la didascalia: «L'odore fragrante dei frati fritti si alza dalla cesta, invitante e tenero». Si trova nell'«Antica Friggitoria», nata nel 1920 e oggi gestita dai fratelli Luigi e Davide Rainone, che ci hanno mostrato come si preparano i frati. Il nome del dolce nasce dalla forma, simile alla chierica di un monaco. Una perfetta ciambella deve avere una striscia circolare chiara a dividere la doratura superiore da quella inferiore.

PER 6-8 FRATI	
Farina 0 (o Manitoba)	g 500
Zucchero	g 50
Strutto	g 50
Lievito di birra	g 20
Acqua	ml 250
Sale	g 5
Limone o arancia	1

Inoltre: 1 l di olio di semi di girasole per friggere e 50 g di zucchero

■ Sciogliete il lievito in mezzo bicchiere di acqua tiepida e lasciate attivare. Sulla spianatoia disponete la farina a fontana, al centro ricavate un piccolo cratere e mettetevi lo zucchero, la scorza grattugiata del limone o dell'arancia, lo strutto, il sale e il lievito pronto.

■ Con le mani iniziate a impastare aggiungendo, poco per volta, l'acqua. Lavorate a lungo, vigorosamente, la pasta che dovrà risultare morbida e compatta.

■ Fatene una palla, copritela con un tovagliolo e lasciate-la lievitare a temperatura ambiente per 40'. Quindi con il matterello, su un piano infarinato, stendetela a un'altezza di 1 cm.

■ Ritagliate delle strisce di 20 cm per 5 cm: con la punta delle dita inumidite chiudetele formando delle corone circolari pigiando sul punto di unione affinché non si aprano. Distribuitele, distanziate, su una teglia a lievitare nuovamente per 40', sempre coperte.

■ Prendete poche ciambelline alla volta e tuffatele nell'olio bollente a 180 °C circa: friggetele per 2'-3', girandole solo 2 volte.

■ Quando diventeranno gonfie e leggere con un bel colore d'oro scuro, scolatele, con un mestolo bucato, su carta assorbente da cucina. Servite i frati caldi ben spolverizzati di zucchero.



«... E da bere?»

Sotto il bancone di vendita della friggitoria una scorta di Estathè alla pesca, richiestissimo e naturale abbinamento con questi dolci caldi e invitanti.