

Scuola di cucina: come pulire e cucinare gli agretti

Autore: cinziaR

Data: 06 Aprile 2017



Gli agretti sono una verdura buonissima che si mangia sia cruda che cotta. Utilizzati soprattutto nella dieta mediterranea, e in particolare in Italia, dove gli agretti sono noti anche con il nome di **barba del frate**, si mangiano anche in Spagna (dove è nota con il nome di *barrilla*) e nella cucina anglosassone, dove sono conosciuti proprio con il nome italiano di **agretti**.

Come si puliscono gli agretti?

Semplice! Questa verdura, che esiste solo fresca, si cucina o si mangia cruda una volta privata della sua parte dura (radici e steli) in quanto la parte morbida è simile a [erbetta o germogli e alghe](#). Fate così:

1. Eliminate una per una le radici degli agretti
2. Mettete le cime degli agretti in acqua con un po' di bicarbonato

3. Eliminate altri steli duri
4. Consumate gli agretti ben scolati

Potete principalmente consumarli crudi con qualche condimento a piacere, oppure fare gli **agretti al limone**: sbollentateli 2 minuti o cuoceteli al vapore e conditeli con abbondante limone e olio.

Potete anche fare la **frittata di agretti**:

1. Dopo averli ben puliti e lasciati in ammollo a sufficienza, sbollentateli in acqua per 5 minuti, scolateli e tritateli grossolanamente
2. Affettate finemente una cipolla bianca
3. Soffriggete agretti e cipolla in poco olio e mescolatevi 2-3 uova sbattute con il sale e il parmigiano: ecco una deliziosa **frittata di agretti**!

Infine gli agretti, sia crudi sia cotti, si prestano a preparare buonissime **insalate di agretti**. Potete lessarli per 5-10 minuti e farli raffreddare oppure potete mangiarli crudi con olio e limone: aggiungete dell'aglio tritato per un gusto ancora più sfizioso.

Potete anche mescolarli a dei pomodorini, [semi di quinoa](#) o pinoli e altri ingredienti fantasia per avere **insalate di agretti originali**!

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/scuola-di-cucina-come-pulire-e-cucinare-gli-agretti/>

Generato il 13/06/2026