# La mia frittata del… Cactus!

Durante i miei giorni trascorsi sull'isola di Ponza, ho passato parte del mio tempo sul terrazzo della casa in cui ho soggiornato, una tipica abitazione ponzese in un borgo marinaro di pescatori in frazione di 'Le Forna'. Ho goduto così di un'atmosfera molto particolare: di giorno una ricca e variegata vegetazione mediterranea, e, al calar del sole, della poesia delle luci delle case in lontananza sulla collina… quasi un presepio.



Mentre i miei occhi brillavano per tanta bellezza, ho fatto una piccola ricerca su una pianta rigogliosa che avevo proprio a fianco a me: il cactus. Adoro da sempre i suoi frutti, i fichi d'India, molto meno le sue pale spinose, i **cladodi**, più noti con il nome di **Nopal**. Detto ciò, visto che sono curiosa e che amo le sfide, con la dovuta prudenza, ma soprattutto con dei guanti, ne ho tagliata una giovane e… l'ho messa in padella!

Le pale del **cactus Opuntia**, pianta tipica messicana, sono un alimento molto diffuso nella cucina di questo paese per il buon apporto nutrizionale di calcio, magnesio, ferro, potassio, vitamina A e C. Inoltre è conosciuto per i suoi effetti sazianti, diuretici e ipoglicemici. Una volta tolte le spine, si può assaggiare la sua morbida polpa aggiungendola nelle insalate o come ingrediente per gustose frittate.

Ebbene, fatta questa premessa, visto che amo conoscere e

assaggiare tutto ciò che la natura ci offre spontaneamente, mi sono fatta la mia frittata… del cactus! 

## Frittata di Nopal

- Raschiare le spine di due pale, Nopal, con un coltello affilato.



- Tagliarle a pezzetti e porle in un tegame ricoperte di poca acqua.
- Farle cuocere per circa 15 minuti unendo del sale grosso e mezzo succo di limone.
- Scolare e sciacquare sotto l’acqua fredda per togliere la ‘gelatina’ restante.
- Nel frattempo imbiondire una cipolla in padella unendo il Nopal a pezzetti, uova sbattute, sale e olio extra vergine di oliva.

*Assolutamente da provare!*