



UOVA E FRITTATE

Frittata al forno con zucchine e sedano rapa



1 FRITTATA AL FORNO DA 4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

450K

NOTE

INGREDIENTI

8 Uova

400 g di Zucchine

400 g di Sedano rapa

80 g di Parmigiano grattugiato

2 cucchiaini di Pangrattato

1 spicchio di Aglio

100 ml di Latte

Prezzemolo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Mondate le zucchine, lavatele e riducetele a tocchetti non troppo grossi.

- In una padella capiente fate rosolare l'aglio nell'olio, per 1-2 minuti a fiamma bassa. Appena prende colore, versatevi le zucchine e lasciate cuocere a fiamma moderata per una decina di minuti circa, mescolando di tanto in tanto; unite quando necessario dell'acqua calda e alla fine regolate di sale.
- Nel frattempo lavate e mondate il sedano rapa, tagliatelo a julienne e sbollentatelo per alcuni minuti in acqua leggermente salata. Scolatelo e fatelo saltare per 1-2 minuti nella padella insieme alle zucchine. Togliete dal fuoco, eliminate l'aglio e aggiungete qualche fogliolina di prezzemolo tritato.
- In una ciotola grande sbattete le uova con il latte, il parmigiano e un pizzico di sale e pepe. Aggiungete le verdure, mescolate e versate il tutto in una tortiera a cerniera del diametro di 24-26 cm.
- Cospargete la frittata con il pangrattato e trasferitela in forno caldo a 180°C per circa 20 minuti. A cottura ultimata sfornate e servitela a fette.

Lia Pisano