



UOVA E FRITTATE

## Frittata alla cicoria



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

15 MIN



TEMPO DI COTTURA

30 MIN



CALORIE

380K

NOTE

### INGREDIENTI

---

8 Uova

---

400 g di Cicoria

---

2 Cipolle dorate

---

1 spicchio di Aglio

---

80 g di Pecorino grattugiato

---

40 ml di Latte

---

Noce moscata

---

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

---

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per le uova)

---

Sale

---

Pepe

---

### Preparazione

- Ponete al fuoco una pentola con 3-4 dita di acqua, portatela a ebollizione e poi salatela appena. Intanto mondate la cicoria e lavatela, quindi lessatela nell'acqua bollente per circa 15 minuti; scolatela, aspettate che si sia appena intiepidita, strizzatela e tritatela grossolanamente.

- Intanto sbucciate le cipolle, tritatele e fatele appassire in una padella antiaderente, insieme all'aglio 'vestito' (con la buccia) e schiacciato, con un fondo di olio, per circa 4-5 minuti a fiamma bassa.
- Aggiungete la cicoria, unite un pizzico di sale e fatela insaporire a fiamma abbastanza vivace, finché il composto risulterà piuttosto asciutto. Spegnete, fate intiepidire e togliete l'aglio.
- In una ciotola capiente mescolate leggermente il latte e le uova con la frusta a mano. Aggiungete il pecorino, una grattugiata di noce moscata, un pizzico di sale e pepe, e amalgamate sempre con la frusta, senza però montare il composto. Infine incorporate anche la cicoria e le cipolle.
- In una padella antiaderente larga scaldate un filo di olio, versate il composto di uova e cicoria e cuocete la frittata a fiamma bassa per circa 5-6 minuti. Quando i bordi saranno dorati, fate scivolare la frittata su un vassoio, poi appoggiatevi la padella a rovescio e, con un movimento deciso, girate vassoio e padella, tenendoli ben fermi. Rimettete la frittata sul fuoco e fate addensare anche dall'altra parte, per altri 3-4 minuti. Servite la frittata ben calda.

Carla Marchetti