



UOVA E FRITTATE

Frittata con le cime di rapa

8 Novembre 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MINTEMPO DI COTTURA
30 MINCALORIE
390K

NOTE

INGREDIENTI

8 Uova

600 g di Cime di rapa

2 Scalogni

80 g di Parmigiano grattugiato

1 rametto di Rosmarino fresco

Peperoncino in polvere

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per la frittata)

Sale

Preparazione

- Mondate le cime di rapa eliminando le foglie più sciupate e le parti dure dei gambi; lavatele con cura e tritatele grossolanamente.
- In una pentola portate a ebollizione poca acqua, salatela e lessatevi le cime di rapa per circa 8-10 minuti. Scolatele e mettetele da parte; quando saranno tiepide strizzatele.

- Sbucciate gli scalogni, tritateli finemente e fateli appassire in una padella con un filo di olio, per 4-5 minuti a fuoco molto basso. Unite le cime di rapa, delle foglie di rosmarino tagliuzzate finemente, il peperoncino, un po' di sale e fatele insaporire per 3-4 minuti a fiamma vivace; quindi spegnete e mettete da parte.
- Sbattete le uova e aggiungete le cime di rapa tiepide, il parmigiano, regolate di sale e mescolate senza montare il composto.
- In una padella antiaderente scaldate un filo di olio e versatevi il composto. Cuocete la frittata a fiamma moderata per circa 7 minuti. Quando si stacca agevolmente dalla padella, fatela scivolare su un grande piatto da portata e appoggiatevi a rovescio la padella. Girate poi la preparazione con un movimento veloce e terminate la cottura per altri 5 minuti circa. Rimettete la frittata sul piatto e servitela subito in tavola.

Carla Marchetti