



Frittata di cipolle e zucchine

27 Aprile 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
15 MIN



TEMPO DI COTTURA
25 MIN



CALORIE
430K

NOTE

INGREDIENTI

8 Uova

6 Zucchine

2 Cipolle bianche

1 spicchio di Aglio

60 g di Caciocavallo

40 g di Parmigiano grattugiato

1 ciuffetto di Prezzemolo

Aneto fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Private le zucchine delle estremità e tagliatele a rondelle sottili; sbucciate le cipolle e tritatele in modo grossolano.

- Fate appassire le cipolle in una padella antiaderente, con un fondo di olio, insieme all'aglio 'vestito' (cioè con la buccia) e schiacciato per circa 5-6 minuti a fiamma bassa.
- Aggiungete le zucchine, insaporite con un pizzico di sale e pepe, profumate con del prezzemolo tritato e mettete il coperchio. Lasciate cuocere per 8-10 minuti a fiamma moderata, girando le zucchine ogni tanto per non farle scurire troppo. Se necessario unite poca acqua calda, ma a fine cottura le verdure dovranno risultare asciutte; poi eliminate l'aglio.
- Intanto tritate grossolanamente il caciocavallo, mandando il mixer a scatti. Sbattete le uova con una presa di sale e un pizzico di pepe, unite il caciocavallo preparato, il parmigiano grattugiato, dell'aneto spezzettato e mescolate bene.
- Versate le uova nella padella con le verdure e cuocete la frittata a fiamma bassa per circa 8 minuti; giratela con l'aiuto di un vassoio e portate a cottura per altri 3-4 minuti. Servite la frittata calda o tiepida.

Carla Marchetti