



Frittata di zucchine peperoni e pomodori

29 Aprile 2020



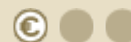
4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
25 MIN



TEMPO DI COTTURA
25 MIN



CALORIE
370K

NOTE

INGREDIENTI

8 Uova

2 Zucchine

1 Peperone giallo

1 Peperone verde

200 g di Pomodorini rossi

1 spicchio di Aglio

2 Scalogni

40 g di Parmigiano grattugiato

60 ml di Latte

Prezzemolo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per soffriggere)

Sale

Pepe misto in grani

Preparazione

- Lavate tutte le verdure. Tagliate a dadini le zucchine; private i peperoni del picciolo, dei filamenti bianchi e dei semi e riduceteli a cubetti.
- Sbucciate scalogni e aglio, tritateli finemente e fateli soffriggere in un tegame con un fondo di olio, a fuoco medio per 3-4 minuti.
- Unite le zucchine e i peperoni preparati, fateli saltare a fiamma vivace per 2 minuti circa, quindi salate e aggiungete qualche grano di pepe leggermente schiacciato; proseguite la cottura con il coperchio per 7-8 minuti e, quando necessario, versate poca acqua bollente.
- Tagliate a pezzetti i pomodorini, togliete i semi interni e aggiungeteli alle verdure; continuate la cottura a fiamma abbastanza vivace per 1-2 minuti, poi spegnete e insaporite con abbondante prezzemolo tritato grossolanamente.
- Sbattete le uova con un pizzico di sale usando una forchetta, alla fine unite il latte e il parmigiano e mescolateli bene, senza però montare il composto.
- Scaldate un filo di olio in una padella antiaderente (circa 26 cm di diametro) poi versatevi il composto di uova, facendolo spandere uniformemente. Lasciate cuocere per 1 minuto a fiamma vivace, poi distribuitevi le verdure cotte e mettete il coperchio; abbassate il fuoco e fate cuocere per altri 7-8 minuti. Servite la frittata calda.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Potete preparare un'unica frittata, come indicato nella ricetta, oppure potete cucinare delle frittate monodose: utilizzate 2 uova a persona e cuocetele in una padella più piccola, sui 16-18 cm di diametro.