



UOVA E FRITTATE

Rotolini di frittata con pesto e broccoli



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

20 MIN



CALORIE

520K

NOTE

INGREDIENTI

8 Uova

100 g di Pesto

800 g di Broccoli

60 g di Parmigiano

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per stufare)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Pepe

Preparazione

- Mondate, lavate i broccoli e tagliateli a pezzetti. Trasferiteli nel mixer o robot e tritateli fino a sbriciolarli finemente.
- Trasferite i broccoli in una padella antiaderente con un filo d'olio, salateli, mettete il coperchio e fateli stufare per 8 minuti a fuoco basso; unite poca acqua quando necessario, poi spegnete, versateli in una ciotola e fate intiepidire.
- Sbattete le uova in una terrina insieme a parmigiano, sale e pepe.

- In una padella antiaderente versate un filo d'olio e una parte del composto di uova, in modo da ottenere una frittata dello spessore di 2 mm circa. Quando la frittata inizia a solidificarsi, dopo circa 2 minuti, staccatela dal fondo e giratela dall'altro lato (aiutatevi con un coperchio o con un piatto) e cuocetela un altro minuto. Proseguite con la cottura delle altre frittate finché avrete finito il composto di uova.
- Versate il pesto nella ciotola con i broccoli e mescolate bene.
- Stendete una frittata, cospargetela con parte del composto di broccoli, quindi arrotolatela con delicatezza e tagliatela a fette. Preparate così anche le altre frittate.
- Disponete i rotolini in una pirofila foderata con carta da forno, fate scaldare per 5 minuti a 180°C e servite subito.

Margherita Pini