

Tutoriel vidéo: Frittata italienne à base d'œufs et de restes des fêtes



Parce qu'après les grands festins il y a souvent encore des restes dans le réfrigérateur, nous vous proposons, avec cette frittata, une idée créative pour les utiliser ces restes.

Que ce soit au déjeuner, en bouchées à l'apéritif ou accompagnée d'une salade pour le souper, la frittata s'adapte à tout. Cette omelette italienne peut être fourrée avec tout ce que vous désirez - en ligne, on trouve même des omelettes préparées avec des spaghettis, ce qui ne me donne pas vraiment envie maintenant, mais au moins, cela démontre qu'il n'y a aucune limite à votre imagination.

Les quantités ci-dessous sont délibérément vagues, car chacun utilise des ingrédients différents. Le mieux est d'estimer la place qu'il y a dans la casserole, et de ne pas oublier les sept œufs de base. Buon appetito!

- Des restes du réfrigérateur comme des légumes, du fromage, de la salsiccia, etc.
- 1 oignon, coupé en gros morceaux
- huile d'olive
- 7 œufs
- 5 cs de parmesan râpé
- 1 poignée botte de persil, grossièrement haché
- Sel et poivre, paprika facultatif

1. Coupez les restes du réfrigérateur en tranches, en veillant à faire des tranches plus épaisses avec les légumes qui doivent cuire moins longtemps.
2. Faites revenir brièvement l'oignon dans de l'huile d'olive, ajoutez le reste des légumes, salez et laissez-les cuire à couvert jusqu'à ce qu'ils soient à point. Ajoutez une goutte d'eau si ça menace de brûler.
3. Fouettez les œufs dans un récipient, ajoutez le parmesan et le persil en remuant et assaisonnez.
4. Si vous avez du fromage et/ou du salami, ne les étuvez pas avec les légumes, mais ajoutez-les aux œufs.
5. Une fois les légumes cuits, ajoutez-les aux œufs et mélangez bien le tout.
6. Chauffez l'huile d'olive à feu vif dans une poêle et ajoutez le mélange de frittata. Baissez le feu et remuez constamment au milieu de la casserole pendant une minute pour permettre à l'œuf de prendre.

7. Après environ 6 minutes, l'œuf devrait être presque sec en surface. Retournez maintenant l'omelette, essuyez la poêle à frire avec du papier de ménage, faites à nouveau chauffer un peu d'huile d'olive, puis frire le deuxième côté à feu moyen pendant 4-5 minutes.
8. Coupez la frittata en petites bouchées et servez-les à l'apéritif ou comme plat principal avec une salade.

Epicuro Salice Salentino DOP Riserva



Robe rubis aux reflets tuilés. Nez de fruits secs et de compote. Bouche pleine et harmonieuse, aux tanins ronds. Finale persistante.

[Voir dans le weinshop >](#)