

Videoricetta: Frittata italiana a base di uova e avanzi delle feste



Con questa frittata proponiamo un'idea creativa per recuperare gli avanzi, dato che dopo le feste ce ne sono spesso in abbondanza.

La frittata si presta bene per la colazione, tagliata a bocconcini per l'aperitivo o accompagnata a un'insalata per la cena. Può essere farcita con tutto ciò che uno desidera - esistono anche diverse varianti di frittata di spaghetti, il che dimostra che non ci sono limiti alla vostra fantasia.

Le quantità per questa ricetta sono volutamente approssimative, poiché ognuno utilizza ingredienti diversi. La cosa migliore è stimare semplicemente quanto spazio c'è nella padella, senza dimenticare le sette uova come base. Buon appetito!

- Avanzi del frigorifero come verdure, formaggi, salsiccia, ecc
- 1 cipolla, tritata a pezzi grossolani
- Olio d'oliva
- 7 uova
- 5 cucchiaini di parmigiano grattugiato
- 1 mazzetto di prezzemolo, tritato grossolanamente
- Sale e pepe, paprica aggiuntiva a scelta

1. Affettare gli avanzi del frigorifero, facendo in modo che le verdure con un tempo di cottura più breve siano tagliate a pezzi più grossolani.
2. Imbiondire brevemente i pezzi di cipolla in olio d'oliva, quindi aggiungere il resto delle verdure, salare e cuocere con il coperchio chiuso fino a cottura ultimata. Se qualcosa rischia di bruciare, aggiungere un goccio d'acqua.
3. Sbattere le uova in una ciotola, mescolare con parmigiano e prezzemolo e condire.
4. Se si aggiungono formaggi e/o salumi, questi non vanno cotti, ma semplicemente integrati nelle uova sbattute.
5. Una volta che le verdure sono cotte, unirle al composto di uova nella ciotola.
6. Scaldare l'olio d'oliva a fuoco vivo in una padella di medie dimensioni e versarvi dentro il composto di uova. Abbassare la fiamma al livello medio e mescolare regolarmente al centro della padella per un minuto per permettere

alle uova di rapprendersi.

7. Dopo circa 6 minuti le uova dovrebbero essere quasi asciutte in superficie. A questo punto, con l'aiuto di un piatto capovolgere la frittata, tamponare la padella con carta da cucina, scaldare un altro po' d'olio d'oliva e cuocere il secondo lato a fuoco moderato per altri 4-5 minuti.
8. Tagliare la frittata a bocconcini e servirla per l'aperitivo o gustarla come piatto principale con un'insalata come contorno.

Epicuro Salice Salentino DOP Riserva

Rosso rubino con riflessi mattone. Aromi di frutta secca e composta. Pieno e armonico al palato, con tannini rotondi e lungo retrogusto.



[Visualizzare nello Shop Vini >](#)