Centro Tutela Consumatori Utenti
Finanziato dal MIMIT D.D. 12 maggio 2025

info@verbraucherzentrale.it

Frittata di verdure

Verdure
Per utilizzare avanzi di verdure e patate lesse
Piatti cotti in padella
Ricetta basata su un'idea del Centro Tutela Consumatori Utenti

Ingredienti per 1 frittata (2 – 4 porzioni):

- ca. 500 g di verdure crude o cotte (ad es. patate lesse, broccoli, zucca, zucchine)
- ad lib. cipolla
- olio per friggere
- 4 uova
- sale
- pepe
- ad lib. erbe fresche (ad es. rosmarino, erba cipollina)

Preparazione:

Tagliate le verdure ed eventualmente la cipolla in piccoli pezzi. Scaldate l'olio in una padella sufficientemente grande. Soffriggete prima la cipolla e poi le verdure fino a quando saranno cotte al dente, mescolando di tanto in tanto. Togliete la padella dal fuoco e lasciate raffreddare leggermente le verdure. In una grande ciotola, strapazzate le uova. Aggiungete le verdure, condite con sale, pepe ed erbe fresche e mescolate il tutto. Lasciate riposare il composto per 10 minuti. Pulite la padella usata prima e scaldateci di nuovo dell'olio. Distribuite il com-posto in modo uniforme nella padella, premete leggermente e lasciatelo rosolare a fuoco basso. Una volta che le croste saranno leggermente dorate, girate la frittata: il miglior modo per farlo, è far scivolare la frittata su un piatto piano abbastanza grande o sul coperchio di una pentola, e capovolgerlo, facendo così rientrare la frittata nella padella. Rosolate il secondo lato per qualche minuto. Servite la frittata su un grande piatto e dividetela in porzioni. Si sposa bene con un'insalata mista.

Tempo di preparazione: ca. 45 minuti.