

Calzone di uova alle zucchine trifolate

Il **calzone di uova alle zucchine trifolate** è una sottile frittata di uova e formaggio, ripiegata e farcita con zucchine trifolate, pomodorini affettati e mozzarella filante.

Il **calzone di uova alle zucchine trifolate** è ottimo appena preparato, ma anche tiepido. Se avanza si conserva per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo scaldarlo però brevemente nel forno.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **420Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 100 g di mozzarella fiordilatte
- 100 g di pomodori rossi piccolini, tipo Piccadilly
- Olio extravergine di oliva
- Sale fino
- Origano
- 200 g di zucchine piccole, di forma lunga e sottile
- 2 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 4 uova di gallina
- 1 cucchiaio di latte
- Pepe nero macinato al momento
- 30 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Affettare la mozzarella e ridurla a pezzettini. Strizzarla bene e metterla in un colino a perdere liquido.
- Lavare i pomodori e affettarli nello spessore di 4-5 millimetri. Metterli su un piatto e condirli con un filo d'olio, un pizzico di sale e uno di origano.
- Lavare le zucchine sotto acqua fresca corrente. Se sono molto sporche spazzolarle delicatamente.
- Tagliare e scartare le estremità, quindi affettarle nello spessore di 4-5 millimetri. Non farle troppo sottili, altrimenti in cottura si romperanno. E' anche per questo che è bene scegliere zucchine dalla forma sottile.
- Lavare il prezzemolo, selezionare le foglie, tamponarle con carta da cucina e tritarle assieme all'aglio spellato. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una padella piuttosto capace un filo d'olio e il trito di aglio e prezzemolo.
- Farlo appena dorare su fiamma vivace. Attenzione, basta poco perchè se l'aglio brucia diventa amaro e cattivo.
- Unire le zucchine e mescolare bene. Aggiungere un pizzico di sale, abbassare la fiamma e cuocere coperto per 10 minuti. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere un po' di brodo vegetale o di acqua calda.
- Trascorso il tempo di cottura scoperchiare alzare la fiamma e far asciugare il liquido in eccesso girando di continuo.
- A fine cottura regolare di sale, coprire e tenere da parte.
- In una terrina rompere le uova e sbatterle bene assieme al latte.
- Aggiungere un pizzico di sale, una macinata di pepe e il Parmigiano grattugiato. Sbattere per amalgamare bene gli ingredienti.
- Far scaldare su fiamma media una capace padella antiaderente, ungerla appena ed asciugarla con un foglio di carta da cucina.
- Versare l'uovo, abbassare la fiamma, coprire e far cuocere per 4-5 minuti. Sollevare con una spatola di legno un angolo della frittata per controllare quando è ben cotta, quindi ribaltarla.
- Condire il centro della frittata con la mozzarella, le zucchine e il pomodoro. Appena anche l'altro lato della frittata sarà ben cotto, ripiegare il lembo destro e quello sinistro verso il centro.
- Trasferire il calzone su un piatto da portata, coprire per un paio di minuti per dare modo alla mozzarella di sciogliersi uniformemente, quindi servire.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno, luglio, agosto

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Al posto del Parmigiano, si può usare un qualsiasi tipo di formaggio da grattugia. Io spesso riciclo così i piccoli avanzi che rimangono nella formaggera. Se non riuscite a gestire bene la mozzarella, che tende ad essere acquosa, sostituirla con provola, anche affumicata.