

Frittata ai peperoni

La **frittata ai peperoni** è un secondo piatto a base di uova, peperoni, olive nere e formaggio tipo Taleggio.

La **frittata ai peperoni** è ottima appena preparata, ma anche fredda. Si può conservare per un giorno in frigorifero, ben coperta, e può essere gustata anche fuori casa, accompagnata da insalatina oppure come farcitura di un panino. Ideale quindi per un picnic, ma anche per un pranzo in ufficio.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **350Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



INGREDIENTI

- 1 **peperone rosso**
- 100 ml di **Brodo vegetale**
- 2 cucchiaini di **olio extravergine di oliva**
- 2 spicchi di **aglio**
- **Sale**
- **Pepe nero** macinato al momento
- 50 g di **Taleggio**
- 4 **olive nere**
- 4 foglie di **basilico**
- 4 **uova di gallina**
- 20 g di **passata di pomodoro**

PREPARAZIONE

- Lavare il peperone, tagliarlo a metà e rimuovere il torsolo, i semi ed i filamenti bianchi. Ridurlo a listarelle di un centimetro di larghezza.
- Scaldare il brodo.
- In una capace padella (in cui poi cuocere la frittata) mettere l'olio e l'aglio spellato e schiacciato con i denti di una forchetta. Accendere il fuoco e farlo dorare a fiamma vivace.
- Unire i peperoni e farli cuocere per qualche minuto girando di frequente con un cucchiaino di legno. Togliere l'aglio, unire il brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe, mescolare, coprire e cuocere per 15 minuti a fiamma media.
- Nel frattempo tagliare il formaggio a cubetti, snocciolare le olive e spezzettarle, lavare le foglie di basilico e spezzettarle.
- Rompere le uova in una ciotola. Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe e sbattere con una forchetta. Mettervi i cubetti di formaggio.
- Terminata la cottura dei peperoni, unire la passata di pomodoro, le olive ed il basilico. Mescolare quindi unire le uova e mescolare con un cucchiaino di legno per amalgamare gli ingredienti.
- Abbassare il fuoco al minimo, coprire e lasciar cuocere a fuoco molto dolce dal primo lato per circa 7-8 minuti. Quindi controllare il fondo con una paletta. Quando avrà assunto un bel colore bruno-dorato girarla e cuocerla anche dal secondo lato.
- Servire, a piacere, calda, tiepida o fredda.

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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