

Frittata zucchine e cipolle

La **frittata zucchine e cipolle** è un secondo piatto a base di uova leggero e gustoso, dove le zucchine e le cipolle danno un sapore molto caratteristico alla frittata e allo stesso tempo ne vengono messe in risalto. Per prepararla si possono utilizzare anche gli scarti della preparazione delle zucchine ripiene :-)

La **frittata zucchine e cipolle** 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
- **310Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 200 g di cipolle rosse di Tropea
- 200 g di zucchine
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 100 ml di Brodo vegetale
- Sale
- Origano
- 4 uova di gallina
- 30 g di Parmigiano Reggiano
- 1 cucchiaio di birra bionda
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Pelare le cipolle, tagliarle a metà, ricavarne quindi delle fette spesse un centimetro da cui ricavare dei quadrotti.
- Lavare le zucchine, scartare le estremità, e affettarle nello spessore di un centimetro circa. Se sono molto grandi tagliare le fette a metà o in quarti.
- Mettere in una padella l'olio, le cipolle e portarla sul fuoco. Cuocere per 2-3 minuti da quando le cipolle cominciano a sfrigolare, mescolando, quindi unire quasi tutto il brodo, un pizzico di sale, uno di origano e cuocere per 5 minuti a fiamma media coperto.
- Unire le zucchine, mescolare bene e cuocere per altri 7-8 minuti, aggiungendo altro brodo o acqua se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Nel frattempo rompere le uova in una terrina e sbatterle con una forchetta, miscelandole assieme al Parmigiano grattugiato, la birra, un pizzico di sale ed una macinata di pepe.
- Quando le cipolle sono cotte versare nella padella l'uovo e mescolare per amalgamare bene gli ingredienti.
- Lasciar cuocere la frittata dal primo lato, a fiamma piuttosto bassa, coprendola con il coperchio. Trascorsi 5 minuti di cottura, controllare la cottura alzandola delicatamente da un lato 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

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizzare un formaggio da grattugia con caglio vegetale al posto del Parmigiano Reggiano, come ad esempio il Verdiano o altro grana vegetariano.

I consigli di Barbara

La frittata zucchine e cipolle è ottima anche da mangiare fuori casa. Si possono realizzare piccole frittate da mettere dentro i panini, oppure tagliarla a quadratini o spicchietti da chiudere in un contenitore.