

Frittata cipolle e aceto balsamico

La **frittata cipolle e aceto balsamico** è un secondo piatto a base di uova leggero e gustoso, dove le cipolle rosse di Tropea danno un sapore molto caratteristico alla frittata e allo stesso tempo ne vengono messe in risalto.

La **frittata cipolle e aceto balsamico** 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
- **290Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 300 g di cipolle rosse di Tropea
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 100 ml di Brodo vegetale
- Sale fino
- 3 foglie di basilico
- 4 uova di gallina
- 30 g di Parmigiano Reggiano
- 1 cucchiaio di birra bionda dal sapore leggero
- Pepe nero macinato al momento
- 1 cucchiaio di aceto balsamico

PREPARAZIONE

- Pelare le cipolle e tagliarle a spicchietti.
- Mettere, in una padella larga abbastanza da cuocere la frittata, l'olio, le cipolle e portarla sul fuoco.
- Cuocere per 2-3 minuti da quando le cipolle cominciano a sfrigolare, mescolando, quindi unire un mestolo di brodo, un pizzico di sale, le foglie di basilico lavate e spezzettate e cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto. Girare di tanto in tanto ed aggiungere altro brodo 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.
- Trascorso il tempo di cottura delle cipolle, scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare il fondo di cottura. Unire quindi l'aceto balsamico e mescolare di continuo sempre per un paio di minuti, finchè l'aceto sarà addensato.
- A questo punto versare nella padella l'uovo e mescolare appena 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.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata verde

STAGIONE

Giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizzare in alternativa al Parmigiano un formaggio da grattugia vegetariano.