

Frittata primavera

La **frittata primavera** è una frittata preparata con tante verdure diverse, tipiche del periodo primaverile. Qui ve ne abbiamo proposte alcune, ma potete sostituirlle con quelle che preferite, mantenendo le proporzioni.

La **frittata primavera** si serve in genere come secondo piatto, servita assieme a insalatina mista di stagione, ma può essere anche un antipasto, tagliata a piccole fettine o a cubettoni.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **280Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 4 asparagi
- 1 carota
- 50 g di piselli (peso sgranato)
- 2 cipollotti
- 1 carciofo
- Mezzo limone
- 1 cucchiaio di birra bionda
- 100 ml di Brodo vegetale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 4 uova di gallina
- 20 g di Parmigiano Reggiano

PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente gli asparagi sotto acqua corrente e raschiarli con un coltello non troppo affilato facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate. Affettare la parte verde fino a dove il gambo è tenero.
- Lavare la carota, raschiarne la superficie se rovinata, affettarla.
- Sgranare i piselli.
- Pulire i cipollotti riuovendo le radichette, lo strato più esterno e sciacquarli. Affettare sottilmente la parte bianca.
- Lavare il carciofo, togliere le foglie dure più esterne fino ad ottenere il cuore formato solo da foglie chiare e tenere, tagliare le punte. Tagliarlo a metà, eliminare il fieno, ridurlo a spicchietti e metterli in acqua acidulata con mezzo limone. E' possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e affettarlo. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata.
- Scaldare il brodo.
- In una padella far rosolare il cipollotto nell'olio. Quando è ben dorato aggiungere le verdure e lasciar cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace.
- Salare, pepare, aggiungere un po' di brodo e cuocere coperto per 10-12 minuti circa a fiamma media, girando di frequente e scoperchiando negli ultimi minuti. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo.
- Rompere le uova in una ciotola. Unire la birra, il Parmigiano grattugiato, un pizzico di sale, una macinata di pepe e sbattere con una forchetta.
- Terminata la cottura delle verdure versare le uova.
- Mescolare con un cucchiaio di legno per amalgamare le uova alle verdure.
- Lasciar cuocere la frittata a fiamma bassa, coperta, per una decina di minuti dal primo lato, controllandone il fondo con una paletta.
- Quando avrà assunto un bel colore dorato girarla e cuocerla anche dal secondo lato.
- Per girare la frittata si può far scivolare su un coperchio e ribaltare poi nella padella.
- Servire, a piacere, calda, tiepida o fredda.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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



VARIANTE VEGETARIANA

Utilizza un formaggio da grattugia vegetariano al posto del Parmigiano Reggiano.

I consigli di Barbara

La frittata primavera, se avanza, è ottima anche il giorno dopo. Conservarla in frigorifero, ben coperta, e lasciarla a temperatura ambiente almeno per mezz'ora prima di gustarla.