

# Frittata affumicata con porri e prosciutto

La **frittata affumicata con porri e prosciutto** è un secondo piatto a base di uova dal sapore delicato e lievemente affumicato, che può essere reso più evidente se utilizzate un prosciutto cotto tipo Praga al posto di quello normale. Si può servire appena preparata, ma anche tiepida o fredda.

La **frittata affumicata con porri e prosciutto** 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
- **265Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 1 porro
- 40 g di prosciutto cotto a cubetti
- 30 g di provola affumicata
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 40 ml di Brodo vegetale
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- Maggiorana
- 4 uova di gallina
- 1 cucchiaio di latte

## PREPARAZIONE

- Pulire i porri tagliando la parte con le radici e rimuovendo lo strato più esterno. Affettare la parte bianca nello spessore di un paio di millimetri.
- Ridurre il prosciutto cotto a cubetti.
- Grattugiare grossolanamente la provola affumicata.
- Mettere in una padella antiaderente l'olio e il porro.
- Portarla sul fuoco e farlo dorare mescolando. Unire il brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe, la maggiorana, mescolare e cuocere per 10 minuti a fiamma medio-bassa coperto.
- Nel frattempo rompere le uova in una ciotola e sbatterle bene. Unire il latte, un pizzico di sale e la provola affumicata. Mescolare bene.
- Trascorso il tempo di cottura dei porri, scoperchiare e far asciugare il fondo di cottura mescolando.
- Aggiungere i cubetti di cotto e cuocere un minuto mescolando.
- A questo punto versare nella padella l'uovo e mescolare per amalgamare gli ingredienti e permettere una cottura più uniforme della frittata.
- 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, piselli in padella, carote

## STAGIONE

Gennaio, febbraio, marzo, giugno, luglio, agosto, settembre, ottobre, novembre, dicembre

## AUTORE

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



## VARIANTE VEGETARIANA

Ometti il prosciutto cotto, sostituendolo eventualmente con una grattatina di provola in più!