

# Frittata ai friggitelli

La **frittata ai friggitelli** è un secondo piatto a base di uova leggero e gustoso, dove i friggitelli danno un sapore molto caratteristico alla frittata e allo stesso tempo ne vengono messi in risalto.

La **frittata ai friggitelli** 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 al lavoro.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **290Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 200 g di friggitelli
- 100 ml di Brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Sale
- Pepe nero macinato al momento
- 4 foglie di basilico
- 4 uova di gallina
- 4 cucchiaini di latte
- 2 cucchiaini di birra bionda
- 30 g di Parmigiano Reggiano

## PREPARAZIONE

- Lavare i friggitelli, eliminare il picciolo tagliando l'estremità e togliere i semi interni. Affettarli nello spessore di 3-4 millimetri circa.
- Scaldare il brodo.
- In una capace padella (in cui poi cuocere la frittata) mettere l'olio e l'aglio spellato.
- Accendere il fuoco e farlo dorare a fiamma vivace.
- Unire i friggitelli e farli cuocere per qualche minuto girando di frequente con un cucchiaio di legno.
- Togliere l'aglio, unire il brodo, un pizzico di sale, una macinata di pepe, le foglie di basilico lavate e spezzettate, mescolare, coprire e cuocere per 10 minuti a fiamma media.
- Rompere le uova in una ciotola.
- Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, il latte, la birra e sbattere con una forchetta.
- Unire il Parmigiano e amalgamare bene.
- Trascorso il tempo indicato per la cottura dei friggitelli scoperchiare, alzare la fiamma e farli ben asciugare.
- Unire le uova e mescolare con un cucchiaio 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.
- 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 mista

## 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.

### I consigli di Barbara

La birra serve a dare leggerezza alla frittata e una punta di sapore molto caratteristico. Se non vi piace potete ometterla, ma vi consiglio di provare almeno una volta, è veramente deliziosa!