

Frittata alle zucchine

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

La **frittata alle zucchine** 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 zucchine piccole e sottili
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Sale fino
- 4 uova di gallina
- 30 g di Parmigiano Reggiano
- 1 cucchiaino di birra bionda
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Lavare le zucchine sotto acqua fresca corrente. Se sono molto sporche spazzolarle delicatamente.
- Tagliare e scartare le estremità, quindi affettarle nello spessore di 4-5 millimetri. Non farle troppo sottili, altrimenti in cottura si romperanno. E' anche per questo che è bene scegliere zucchine piccole dalla forma sottile.
- Lavare il prezzemolo, selezionare le foglie, tamponarle con carta da cucina e tritarle su un tagliere con la mezzaluna assieme all'aglio spellato.
- Mettere in una padella piuttosto capace l'olio con il trito. Accendere il fuoco e farlo sfriggere molto dolcemente. Attenzione che l'aglio tritato fine brucia in fretta, quindi tenere la fiamma molto bassa e farlo appena dorare.
- Alzare la fiamma, unire le zucchine e lasciare che comincino a sfriggere mescolando di tanto in tanto o saltandole nella padella.
- Aggiungere un pizzico di sale, abbassare la fiamma e cuocere coperto per 10 minuti. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere un po' di brodo vegetale o di acqua calda, ma solitamente le zucchine sono piuttosto acquose.
- 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 zucchine scoperchiare, alzare la fiamma e far asciugare il liquido in eccesso girando di continuo.
- 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.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

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

Se vi sono avanzate delle **zucchine trifolate** le potete utilizzare per preparare questa frittata. Miscelatele direttamente alle uova in una ciotola, quindi scaldate la padella e quando è bella calda mettere la frittata in cottura. Poi proseguire come indicato.