

Frittata carbonara

La **frittata carbonara** è un secondo piatto a base di uova che contiene ingredienti che la fanno assomigliare a una carbonara: pasta, pancetta o guanciale e pecorino romano. Non essendo una vera e propria carbonara, potete utilizzare sia la pancetta, sia il guanciale. Anche le versioni affumicate vanno bene.

La **frittata carbonara** 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
- **400Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



INGREDIENTI

- 40 g di pancetta o guanciale, taglio sottile
- 1 rametto di rosmarino
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 2 spicchi di aglio
- Pepe nero macinato al momento
- 50 ml di vino bianco secco
- 60 g di pasta tipo anelli siciliani o gramigna sottile
- Sale
- 4 uova di gallina
- 20 g di pecorino romano

PREPARAZIONE

- Tagliare la pancetta a listarelle.
- Lavare e asciugare bene il rametto di rosmarino.
- Mettere in una padella abbastanza grande da cuocervi la frittata l'olio e l'aglio spellato.
- Accendere in fuoco e farlo dorare uniformemente su fiamma media.
- Togliere l'aglio, unire la pancetta, il rametto di rosmarino, una macinata di pepe e farla colorire su fiamma vivace.
- Unire il vino e farlo evaporare, mescolando continuamente la pancetta.
- Quando la parte alcolica è evaporata e la pancetta si è ben abbrustolita, spegnere e coprire.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata.
- Mentre cuoce la pasta preparare le uova rompendole dentro una ciotola. Unire un pizzico di sale, una macinata di pepe e il pecorino grattugiato. Sbattere molto bene con una forchetta.
- Un minuto prima di scolare la pasta accendere il fuoco sotto la padella della pancetta ed unirvi un cucchiaio di acqua di cottura.
- Togliere il rametto di rosmarino e saltare la pasta scolata nella padella del condimento a fiamma vivace girando di frequente.
- A questo punto versare nella padella l'uovo e mescolare per amalgamare gli ingredienti e fare in modo che inizi a rapprendere.
- 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

Piselli in padella, insalata fresca.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

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