

Frittata alle cipolle

La **frittata alle cipolle** è un secondo piatto leggero e gustoso, molto nutriente per la presenza delle uova e del formaggio. Accompagnato da un'insalata è un ottimo secondo piatto, da gustare anche come unica pietanza.

La **frittata alle cipolle** è ottima in estate, preparata con le cipolle rosse di Tropea, molto dolci, che hanno un sapore veramente ottimo se abbinato con il Parmigiano e le uova. Si può gustare calda, tiepida o anche fredda.

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 cipolle rosse
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 4 foglie di basilico
- 100 ml di Brodo vegetale
- Sale fino
- 4 uova di gallina
- 30 g di Parmigiano Reggiano
- 1 cucchiaio di birra bionda
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Pelare le cipolle e tagliarle a spicchietti.
- Mettere in una padella l'olio, le cipolle, le foglie di basilico lavate e spezzettate e portarla sul fuoco. Cuocere per 2-3 minuti da quando le cipolle cominciano a sfrigolare, mescolando, quindi unire il brodo, un pizzico di sale e cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto. Girare di tanto in tanto e aggiungere altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- 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.
- Quando le cipolle sono cotte versare nella padella l'uovo e mescolare appena.
- Lasciar cuocere la frittata a fuoco dolce coperta dal primo lato, controllandone 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

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

I consigli di Barbara

La frittata alle cipolle è ottima anche da mangiare fuori casa. Si possono realizzare piccole frittate da mettere dentro i panini, oppure tagliarla a quadratini o spicchietti da chiudere in un contenitore.