

Frittata al prezzemolo

La **frittata al prezzemolo** è una frittata semplicissima da preparare, leggera, veloce e ricca di vitamine e sali minerali. Risolve con facilità un pranzo o una cena ed è perfetta accompagnata da un contorno caldo come i [piselli in padella](#), oppure freddo come fagiolini in insalata. E' ottima in tutte le stagioni.

La **frittata al prezzemolo** si presta ad essere consumata anche fuori casa, a temperatura ambiente, o come farcitura di un panino. Tagliata a quadratini è indicata anche per un aperitivo o un buffet.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **240Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 50 g di [prezzemolo](#)
- 4 [uova di gallina](#)
- 40 g di [Parmigiano Reggiano](#)
- 1 cucchiaio di [birra](#) bionda
- [Sale](#)
- [Pepe](#) nero macinato al momento
- [Olio extravergine di oliva](#)

PREPARAZIONE

- Lavare il prezzemolo e selezionare le foglie. Asciugarle e tritarle con la mezzaluna su un tagliere.
- Nel frattempo rompere le uova in una terrina e sbatterle con una forchetta, miscelandole assieme al Parmigiano grattugiato, un cucchiaino di birra, un pizzico di sale ed una macinata di pepe. Aggiungere il prezzemolo tritato e mescolare bene.
- Far scaldare su fiamma media una capace padella antiaderente, ungerla appena ed asciugarla con un foglio di carta da cucina.
- Versare il composto, mescolare appena e lasciar cuocere la frittata a fuoco dolce coperta per qualche minuto 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.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Piselli in padella, fagiolini aglio e olio, insalata di pomodori

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.