

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

- Selezionare le foglie di prezzemolo e lavarle bene.
- Asciugarle tamponandole con uno strofinaccio, oppure con una centrifuga da insalata.
- Tritarle finemente, preferibilmente a coltello o con la mezzaluna.
- Rompere le uova in una terrina e sbatterle con una forchetta in modo che perdano viscosità.
- Unire quindi il Parmigiano Reggiano grattugiato, la birra, un pizzico di sale ed una macinata di pepe. Mescolare bene.
- Aggiungere infine il prezzemolo tritato e mescolare.
- Far scaldare su fiamma media una capace padella antiaderente, ungerla appena ed asciugarla con un foglio di carta da cucina.
- Versare il composto, mescolare 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.

I consigli di Barbara

Solo in pochi girano la frittata al volo :-). Potete aiutarvi facendola scivolare su un coperchio sul quale poi ribalterete la padella per girarla con più facilità. Qui trovate una guida passo passo: [COME FARE UNA BUONA FRITTATA](#).

In alternativa ci sono delle padelle apposite, ne trovate alcune suggerite più avanti. Altre invece sono fatte apposta per andare nel forno, dove potrete completare la cottura del lato superiore senza girarla.