

Tortino patate e fagiolini

Il **tortino patate e fagiolini** è una frittata cotta al forno preparata con le patate e i fagiolini cotti al vapore, oppure lessati. Oltre ad essere molto saporito è anche leggero e poco calorico. Si può accompagnare con una bella insalata fresca per ottenere un pasto completo.

Il **tortino patate e fagiolini** è ottimo per riciclare patate e fagiolini avanzati dal giorno prima. In questo modo, oltre a riutilizzare degli avanzi, possiamo dimezzare il tempo di preparazione.

Questo tortino è ottimo sia caldo, sia freddo. Si può gustare anche il giorno dopo. In tal caso conservarlo in frigorifero, ben coperto con pellicola trasparente e lasciarlo per almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarlo.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **372Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di patate
- 150 g di fagiolini
- Sale
- 4 rametti di prezzemolo
- 4 uova di gallina
- Pepe nero macinato al momento
- 40 g di Parmigiano Reggiano
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Lavare le patate sotto acqua fresca corrente e cuocerle per 35 minuti a vapore, oppure lessarle per 30 minuti in abbondante acqua salata.
- Pulire i fagiolini spuntando le estremità e togliendo i filamenti. Lavarli accuratamente sotto acqua corrente. Cuocerli per 15 minuti a vapore, oppure lessarli per 12 minuti in acqua salata.
- Quando le patate sono cotte pelarle e tagliarle a cubetti. Fare lo stesso con i fagiolini tagliandoli a pezzetti di un paio di centimetri. Mettere entrambe le verdure in una ciotola, mescolarle delicatamente ed unire un pizzico di sale se si sono cotte a vapore.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritare con la mezzaluna su un tagliere.
- Rompere le uova in una ciotola, unire un pizzico di sale, una macinata di pepe, il prezzemolo tritato, il Parmigiano grattugiato (tenendone da parte una manciata) e sbattere con una forchetta. Unire patate e fagiolini e mescolare delicatamente.
- Foderare una teglia piccolina con un foglio di carta da forno, ungerlo bene con un filo d'olio, quindi mettervi il composto di uova.
- Cospargere la superficie con il Parmigiano rimasto ed infornare a 200°C per 25 minuti. Prolungare di poco la cottura se occorre a far dorare in superficie.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Se si dispone di una vaporiera a cestelli impilabili mettere le patate in un cestello, avviare la cottura e trascorsi 20 minuti unire l'altro cestello con i fagiolini.

Per velocizzare la preparazione si possono bollire le patate la sera prima. Conservarle in frigorifero, senza pelarle, fino al momento di utilizzarle. In questo modo il tortino sarà pronto in metà tempo!



VARIANTE VEGETARIANA

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