

LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

Frittata di zucchine

E' buona calda ma e' buonissima anche fredda !!!



Difficoltà
facile



Quantità
6 persone



Tempo
40 minuti

Ingredienti

- Zucchine medie - 4
- cipolle - 2
- uova - 6
- olio - 4 cucchiari + 2
- dado - 1
- pane grattugiato - 5 cucchiari
- prezzemolo - 3 foglie
- aglio - 1 spicchietto
- origano - un pizzicchino
- timo - un pizzicchino
- basilico - 2 foglie oppure mezzo cucchiaino di pesto
- sale e pepe q.b.

Preparazione

In una larga padella antiaderente mettete 5 cucchiari d'olio, le cipolle tagliate a rondelle sottili, un dado e mezzo bicchiere d'acqua. Coprite e fate stufare dolcemente. Aggiungete le zucchine, anch'esse tagliate a rondelle sottili. Coprite e fate cuocere cercando di far evaporare quasi tutta l'acqua. Spegnete e mettete 5 cucchiari di pane grattugiato per far assorbire l'acqua rimasta. Nel frattempo che le zucchine cuociono, in una ciotola sgusciate le uova intere, salatele e pepatele. Aggiungete un pizzicchino di origano e di timo, qualche foglia di basilico o mezzo cucchiaino di pesto, il prezzemolo e l'aglio tritati. Sbattete il tutto leggermente per amalgamare bene. Aggiungete le zucchine con la cipolla e girate delicatamente. Riprendete la padella antiaderente, mettetela a riscaldare e aggiungete 2 cucchiari d'olio che farete aderire a tutta la padella. Versate il contenuto della ciotola nella padella calda e fate cuocere a fuoco dolce senza girare ma scuotendo la padella. Quando vedrete che si stacca bene ed è colorata sotto, giratela. Oppure versatela in un piatto grande (da pizza), coprite con la padella stessa e quindi, capovolgete. (Attente, è calda!). Fate cuocere anche da questa parte e poi versatela nel piatto da portata. E' buona calda, tiepida e, volendo anche l'indomani fresca di frigorifero!!! Volendo potete farla anche nel piatto Crisp e farla diventare: Torta di zucchine. Fatela cuocere per circa 10 minuti con la funzione Crisp, fino a farla diventare dorata.

