

Girelle di frittata alle zucchine

Scritto da Administrator

Giovedì 21 Settembre 2017 13:44 - Ultimo aggiornamento Venerdì 22 Settembre 2017 14:34



La frittata classica, a base di sole uova, è una preparazione semplice ma sempre gradita, che può essere arricchita con gli ingredienti più disparati. Pressochè infinite, le combinazioni possibili, che dipendono dalla fantasia e dal gusto di chi prepara questa pietanza, già presente sulle tavole degli antichi Egizi.

Ingredienti per 2/3 persone:

Girelle di frittata alle zucchine

Scritto da Administrator

Giovedì 21 Settembre 2017 13:44 - Ultimo aggiornamento Venerdì 22 Settembre 2017 14:34

4 uova

1 zuccina

Erba cipollina qb

Basilico qb

1 cucchiaio di parmigiano grattugiato

Sale e pepe

Per il ripieno:

150 gr di stracchino

Pomodorini qb

Rucola

Basilico qb

Girelle di frittata alle zucchine

Scritto da Administrator

Giovedì 21 Settembre 2017 13:44 - Ultimo aggiornamento Venerdì 22 Settembre 2017 14:34

Sale e pepe

Prendete una ciotola e grattugiate con la grattugia a fori grossi 1 zuccina media, aggiungete 4 uova, erba cipollina e basilico tritati, sale, pepe e 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato.

Versate il composto in una teglia, foderata di carta da forno, possibilmente quadrata o rettangolare e distribuite bene in uno strato sottile. Infornate a 180° per circa 10 minuti, sfornate e fate raffreddare.

Nel frattempo in un'altra ciotola amalgamate 150 gr di stracchino, basilico tritato, sale e pepe.

Tagliate a metà dei pomodorini ciliegini o a fettine se sono un po' grandi.

Riprendete la frittata e spalmatevi il composto di formaggio, sopra il quale poserete i pomodorini

formando delle file. Infine aggiungete la rucola spezzettata.

Aiutandovi con la carta da forno, arrotolate la frittata, facendo attenzione a non far fuoriuscire il ripieno, stringete bene nella carta forno e fate riposare in frigo per circa 1 ora.

Trascorso questo tempo riprendete il rotolo, affettatelo e servitelo su un piatto di portata decorandolo con altra rucola.

Buon appetito!