

Frittata Primavera

Ingredienti per 4 porzioni:

8 uova

8 asparagi

40 g di parmigiano reggiano

2 carote

100 g di piselli

100 g di fagiolini

2 cipollotti

2 carciofi

1 cucchiaio di birra bionda leggera

500 ml di brodo vegetale

2 cucchiaini d'olio extravergine di oliva

sale

pepe

Esempio di preparazione: Lavare accuratamente gli asparagi sotto l'acqua corrente e raschiarli con un coltello non troppo affilato facendo molta attenzione a non toccare le punte, fragili e delicate. Affettare la parte verde fino a dove il gambo è tenero. Lavare la carota, raschiarne la superficie se rovinata, affettarla. Sgranare i piselli e lavarli brevemente sotto acqua corrente. Lavare i fagiolini, spuntarli, e tagliarli a pezzettini di un paio di centimetri. Lavare i cipollotti, rimuovere le radici ed affettare sottilmente la parte bianca. Lavare il carciofo, togliere le foglie dure più esterne fino ad ottenere il cuore formato solo da foglie chiare e tenere, tagliare le punte. Tagliarlo a metà, eliminare il fieno, ridurlo a spicchi e metterli in acqua acidulata con mezzo limone. È possibile utilizzare anche i primi 8-10 centimetri del gambo. Togliere la parte esterna più coriacea con un pelapatate e tagliarlo ad anelli. Mettere anch'essi nell'acqua acidulata. Scaldare il brodo. In una padella far rosolare il cipollotto in 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva. Quando è ben dorato aggiungere le verdure e lasciar cuocere per un paio di minuti a fiamma vivace. Salare, pepare, aggiungere un mestolo di brodo e cuocere coperto per 15 minuti circa a fiamma media, girando di frequente e scoperchiando negli ultimi minuti. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo aggiungere altro brodo. Rompere le uova in una ciotola. Unire la birra, il parmigiano grattugiato, un pizzico di sale, una grattugiata di pepe e sbattere con una forchetta. Terminata la cottura delle verdure versare le uova. Lasciar cuocere la frittata a fuoco dolce coperta per una decina di minuti dal primo lato, controllandone il fondo con una paletta. Quando avrà assunto un bel colore dorato girarla e cuocerla anche dal secondo lato. Servire, a piacere, calda, tiepida o fredda.

Valori nutrizionali* per porzione al 100 % (quantità netta)

Energia: 353 Kcal (1477 Kj)
24 g di PROTEINE di cui animali 19 g vegetali 5 g
25 g di GRASSI di cui saturi 8,5 g monoinsaturi 12 g polinsaturi 2,5 g colesterolo 389 mg
8 g di CARBOIDRATI di cui semplici 7 g
6,5 g di FIBRA

356 g di ACQUA
792 mg di Sodio
515 mg di Potassio
4 mg di Ferro
362 mg di Calcio
457 mg di Fosforo
0,4 mg di Tiamina (vit. B1)
0,6 mg di Riboflavina (vit. B2)
2 mg di Niacina (vit. PP)
23 mg di Vit. C
785 µg di Vit. A (RE: Retinolo equivalenti)
4 mg di Vit. E

* di alcuni alimenti non sono disponibili tutti i valori.



Consigli per cucinare la frittata

...per chi non la prepara mai, perché altrimenti ottiene sempre uova strapazzate...

...per chi non ha le apposite padelle "gira-frittate"...

...per chi ha tentato il giro al volo ed è rimasto senza cena...

- Far cuocere il primo lato a fuoco dolce, controllando, con una paletta di legno, che il fondo non si attacchi e aspettando che le uova si rapprendano leggermente anche in superficie,
- Utilizzare un piatto o un coperchio piano giusto un po' più grande della padella antiaderente,
- A questo punto ci sono due opzioni:
 - Porre il piatto o coperchio sopra la padella e girare il tutto velocemente, ma senza troppa fretta, per poi far scivolare la frittata nuovamente in padella;
 - Far scivolare il lato già cotto sul piatto o coperchio piano e poi girare quest'ultimo sulla padella, inclinandolo leggermente.

Metodo alternativo, valido soprattutto per frittate da una/due porzioni, è quello che prevede un padellino piccolo e una paletta larga. Una volta che si è cotto il primo lato, si infila sotto la paletta di legno e con un gesto rapido ma deciso si rigira la frittata.

Altra soluzione è quella di prepararla al forno: accendere il forno a 200 °C. Foderare una teglia rotonda con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato. Versare il composto con le uova (e gli altri ingredienti, se presenti) nella teglia e lasciar cuocere per circa 15 minuti.

