

Secondi piatti di Frittate

FRITTATA DI CARCIOFI

Per quattro persone

4 uova

Prezzemolo (o menta)

Olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Pulire i carciofi e cuocerli a parte con poco olio sale e prezzemolo.

Sbattere le uova in una scodella con poco sale ed inserirci i carciofi.

Scaldare una padella antiaderente con poco olio, quando è calda metterci le uova con i carciofi, quindi fare rapprendere e girare la frittata.

VARIANTE : al posto dei carciofi si possono usare le patate, le zucchine, le cipolle, gli spinaci, ed altro.

FRITTATA DI RICOTTA AL FORNO

Per quattro persone

4 uova

2 etti di ricotta

3 etti di zucchine

2 cucchiaini di parmigiano grattugiato

2 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva

Sale q.b.

Pane grattugiato

Stufare le zucchine, tagliate a rondelle, a parte.

In una terrina mettere la ricotta, le uova, il parmigiano, il sale, le zucchine.

Mettere, in una teglia unta, il composto, rifinire con pane grattugiato e cuocere al forno per 20 minuti.

OMELETTE CON FIORI DI ZUCCA

Per due persone

3 uova

4 fiori di zucca

1 cucchiaino di parmigiano grattugiato

Sale q.b.

Pepe q.b. (facoltativo)

Olio extra vergine d'oliva

Tagliare a pezzi i fiori di zucca, già lavati, e metterli nelle uova, già sbattute con parmigiano e sale.

Scaldare, in una padella ampia, l'olio e mettere le uova.

Appena rappresa, ripiegarla a metà e cuocere per altri 5 minuti.

VARIANTE : prima di ripiegare l'omelette, si possono mettere dei piccoli tocchi di formaggio.

UOVA RIPIENE

Per quattro persone

4 uova

100 grammi di tonno

Qualche capperi salato (sciacquato)

2 cucchiari di maionese

Sale q.b.

Cuocere le uova sode, sbuciarle e dividerle a metà, delicatamente togliere il rosso ed unirlo ai capperi tagliuzzati, la maionese, il tonno e poco sale, schiacciate il tutto con la forchetta e, aiutandovi con un cucchiario, riempite le uova formando un ovale.

VARIANTE : mescolare i rossi dell'uovo sodo con 100 grammi di ricotta, sale, un pizzico di noce moscata, riempire le uova e passarle nel pane grattugiato, mettere al forno, in una teglia unta, per 10 minuti.

CREPES

RICETTA BASE PER QUATTRO PERSONE

3 uova

125 grammi di farina

¼ di litro di latte

1 noce di burro

1 pizzico di sale

Riunire tutti gli ingredienti (tranne il burro) in un recipiente alto e amalgamare con la frusta da cucina, ottenendo un composto omogeneo.

Mettere il burro in un padellino basso antiaderente, quando è molto caldo, mettere un mestolino del composto e fare cuocere per qualche minuto e girare delicatamente, aiutandosi con una spatola di legno, quindi mettere in un piatto piano.

Fare la stessa operazione fino ad esaurimento del composto.

CREPES CON MARMELLATA

Spalmare un velo di marmellata sopra ogni crêpes ed arrotolare.

Adagiare in una teglia e mettere al forno 5 minuti prima di servire.

Si può usare il miele, al posto della marmellata.

CREPES CON RICOTTA

RIPIENO PER QUATTRO PERSONE

3 etti di ricotta

2 cucchiari di parmigiano grattugiato

Sale q.b.

1 pizzico di noce moscata

Amalgamare gli ingredienti e mettere, sopra ogni crêpes già pronta, 2 cucchiari di ripieno, quindi arrotolare e metter al forno per 5 minuti.

FRITTATA DI MELE

Per quattro persone

100 grammi di farina di frumento

1/5 di litro di latte

Sale q.b.

2 mele

1 pugno di uvetta

Olio extra vergine d'oliva

4 uova

Mettere, in una terrina, la farina, il latte, le uova, il sale, le mele tagliate e l'uvetta (preventivamente messa a bagno).

Amalgamare il tutto e cuocere in una padella antiaderente con poco olio.