

SECONDI PIATTI

Frittata di cipolle

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Campania](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

[basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **frittata di cipolle**, come quella [di patate](#), è un piatto povero della tradizione contadina che si può ritrovare sulle tavole di tutta la nostra penisola.

Esistono molte varianti di questa ricetta ovviamente, per esempio quella al forno oppure [con le cipolle di Tropea](#)... noi ti proponiamo la **versione più classica**, facile e veloce da preparare anche per chi è poco esperto in cucina!

Un [secondo piatto](#) dai sapori semplici e decisi, ottimo da gustare sia caldo sia a temperatura ambiente e quindi ideale anche da trasportare, magari all'interno di un panino per il pranzo in ufficio... ma le idee non sono finite qui: tagliata a

quadratini, la frittata di cipolle sarà perfetta anche per un buffet o un aperitivo.

Segui la nostra ricetta con video e passo passo fotografico per cucinare una deliziosa frittata di cipolle a regola d'arte. **Se ami i piatti con le uova**, prova anche queste ricette:

[Rotolo di frittata ai funghi](#)

[Frittata con i funghi](#)

[Frittata arrotolata](#)

[Frittata di carciofi](#)

[Frittata di spinaci al forno](#)

INGREDIENTI

CIPOLLE 800 gr

UOVA 5

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PARMIGIANO REGGIANO 2 cucchiaini da tavola

PECORINO ROMANO 2 cucchiaini da tavola

BASILICO 4 foglie

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1** Monda le cipolle e tagliale a fettine sottili. Trasferisci le cipolle in una ciotola, condiscile con l'olio e mescola bene. Fai stufare le cipolle in microonde per 10 minuti alla massima potenza, coperte con pellicola per microonde. In alternativa puoi cuocerle in una casseruola per 20 minuti con il coperchio, aggiungendo mezzo bicchiere d'acqua.





2 Nel frattempo versa le uova in una ciotola. Aggiungi il Pecorino e il Parmigiano grattugiati, sale e pepe. Mescola bene con una frusta a mano per amalgamare il tutto.



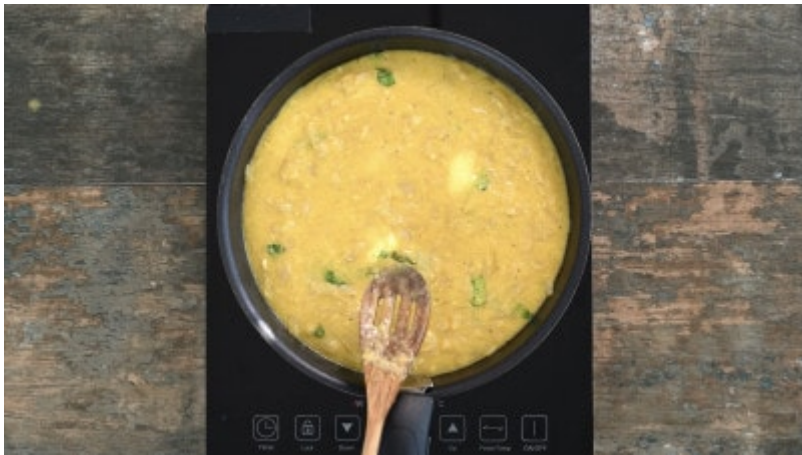


3 Quando le cipolle si saranno raffreddate, uniscile alle uova incorporandole con un mestolo. In ultimo profuma le uova sbattute con le foglie di basilico spezzettate.





- 4 Ungi una padella antiaderente eliminando l'olio in eccesso con un foglio da cucina. Versa il composto nella padella e distribuiscilo in modo omogeneo. Cuoci con il coperchio per qualche minuto, fino a quando inizierà a staccarsi dai bordi.



- 5 A questo punto gira la frittata e cuoci per qualche minuto anche dall'altro lato. Servi la frittata di cipolla calda o a temperatura ambiente.

