

ANTIPASTI E SNACK

Frittata di cipolle di Tropea

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

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



La **frittata di cipolle di Tropea**, un secondo piatto tanto semplice e rustico quanto gustoso da servire sia come antipasto, tagliato a quadratini, che come secondo piatto.

Ovviamente le cipolle di Tropea (mi raccomando quelle vere!) rendono questo piatto ancora più buono, con la loro dolcezza conferiscono sapore senza essere troppo pungenti.

Se amate questo ortaggio così come lo amiamo noi, ecco altre ricette con le cipolle

[cipolle al forno](#)

[cipolle caramellate](#)

[patate pomodori e cipolle](#)

[zuppa di cipolle rosse](#)

[frittata di cipolle](#)

[cipolle di Tropea gratinate](#)

INGREDIENTI

UOVA 4

CIPOLLE ROSSE DI TROPEA 2

PECORINO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREZZEMOLO 1 ciuffo

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Pulite le cipolle dagli strati più esterni ed affettatele molto sottilmente per accorciare i tempi di cottura. Scaldate un giro d'olio in una padella e fatevi stufare le cipolle a fuoco moderato fino ad ottenere quasi una crema.

Regolate di sale.





2 Nel frattempo sbattete le uova in una ciotola insieme al pecorino, al prezzemolo ed al sale.





3 Scaldate una padella antiaderente unta leggermente con un giro d'olio extravergine.



4 Unite le cipolle stufate al composto di uova e mescolate per amalgamare bene. Versate il composto in padella e distribuitelo uniformemente su tutta la superficie della padella. Incoperchiate e lasciate cuocere per una decina di minuti.





5 Girate la frittata sull'altro lato e lasciate cuocere per altri 5 minuti a fuoco moderato.



6 La frittata è cotta, la potete servire ben calda o tiepida, dopo qualche minuto di riposo.

