

SECONDI PIATTI

Frittata di verdure al forno

di: *Cookaround*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **35 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



La **frittata di verdure al forno** è un piatto che anticipa con i suoi colori mediterranei, i sapori che si uniscono all'uovo! Splendida e davvero saporita, è il risultato di una ricetta economica a prova di imbranati in cucina: il risultato è garantito!

INGREDIENTI

UOVA 8

PARMIGIANO REGGIANO 4 cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

PER FARCIRE

CAROTE 1

MELANZANE ½

SEDANO 1

POMODORI 1

ZUCCHINE 1

PATATE piccola - 1

CIPOLLE 1

PEPERONI ROSSI falda - 1

SALE

BURRO

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta della frittata al forno con le verdure per prima cosa bisogna incidere il pomodoro, sbollentarlo in acqua bollente circa 30 secondi, privarlo dei semi e dell'acqua di vegetazione. Tagliare tutte le verdure a listarelle sottili.



- 2 Cuocere le verdure al vapore per 5/6 minuti all'infuori del pomodoro.



- 3 Imburrare una pirofila di pirex del diametro di 26 cm, mettere all'interno le verdure cotte a vapore ed il pomodoro tenuto da parte, salare. Aggiungere l'uovo sbattuto con parmigiano sale e pepe.

Miscelare e distribuire le verdure in modo uniforme.



4 Passare in forno caldo a 180° statico per circa 25 minuti più 3 di grill massima potenza.

Lasciar freddare la frittata sformarla, tagliarla a quadratini (oppure tonda usando un coppa pasta tondo di 3 cm di diametro) e servire.

CONSIGLI E CURIOSITÀ