

SECONDI PIATTI

Frittata di verdure al forno

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

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

TIMO 1 rametto

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

Non ho la possibilità di cucinare le verdure al vapore. Come posso farre?

Puoi tuffarle in acqua bollente per qualche minuto, e ripassarle subito in acqua fredda, oppure per un effetto più croccante puoi passarle in padella con un filo di olio.

Ho anche una cipolla da consumare, posso aggiungerla?

Certo, usala assieme alle altre verdure.

Quanto tempo si conserva questa frittata al forno?

Puoi conservare questa frittata in un contenitore, messo in frigorifero, per 24 ore.

È molto calorica?

Proprio no! Se cuoci le verdure al vapore e la frittata la cuoci al forno puoi tranquillamente mangiarla anche se sei a dieta.

Mi daresti altre ricette di frittate?

Sul sito di cookaround ne troverai tante, prova subito la [frittata di cipolle](#), quella di [patate](#) oppure [di zucchine](#).