

SECONDI PIATTI

Frittata di verdure in padella

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [12 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Con la **frittata di verdure in padella** si ripetono gesti che vengono fatti da millenni! La lunghissima storia gastronomica di questo piatto non sbaglia un colpo: sempre tra le prime scelte di chi ama mangiare semplice, variegato ed economico! Tirate fuori le padelle e preparatevi a girarla come farebbe un vero chef: al volo! Una ricetta anche decisamente furba in quanto può essere preparata anche con le verdure che ci avanzano in frigorifero ma meritano una seconda occasione. Provate questa ricetta, merita decisamente! Se amate questo genere di piatti poi, vi proponiamo anche la versione con i [carciofi](#), deliziosa!

INGREDIENTI

UOVA 6

PARMIGIANO REGGIANO 3 cucchiai da
tavola

SALE

PEPE NERO

PER FARCIRE

CAROTE 1

MELANZANE ½

SEDANO 1 costa

POMODORI 1

ZUCCHINE 1

PATATE piccola - 1

CIPOLLE 1

PEPERONI ROSSI falda - 1

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiain da tavola

PREPARAZIONE

1 Per fare la frittata di verdure in padella, incidere i pomodoro, sbollentarlo in acqua bollente circa 30 secondi, privarlo dei semi e dell'acqua di vegetazione. Tagliare tutte le verdure a listarelle sottili. In una padella antiaderente del diametro di 24 cm far saltare a fuoco vivo le verdure, tranne i pomodori, in 5 cucchiaini di olio. Cuocere per circa 5 minuti mescolando frequentemente, regolare di sale. Nel frattempo sbattere le uova con il parmigiano, sale e pepe. Una volta che le verdure risultino cotte ma ancora compatte aggiungere il pomodoro, amalgamare bene. Aggiungere il composto di uovo, mescolare per uniformare il tutto, coprire con il coperchio e far cuocere a fuoco medio basso per circa 5/6 minuti. fino a quando la parte superiore risulta compatta. Girare la frittata aiutandosi con il coperchio e far cuocere ancora per un minuto. Lasciar intiepidire la frittata tagliarla a quadretti e servire.