

ANTIPASTI E SNACK

Frittata di zucca e piselli

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

6 uova
300 - 400 g di zucca napoletana
150 g di piselli fini
erba cipollina
olio extravergine di oliva
pepe
sale.

PREPARAZIONE

1 Stufare la zucca, tagliata a piccoli dadini per circa 20 minuti, aggiungere i piselli, cuocere ancora un po', salare e pepare, togliere l'acqua di cottura.

Montare a neve gli albumi.



2 Sbattere i tuorli, salare e aggiungere pepe ed erba cipollina.



3 Amalgamare tutto: albumi, tuorli e zucca. Foderare con carta forno una teglia di 26 cm di diametro o anche più piccola.



4 Infornare 200 - 180° per 30 minuti circa. Tagliare a quadretti e infilarli uno ad uno in stuzzicadenti.



NOTE