

ANTIPASTI E SNACK

Frittata di zucchine

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

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



INGREDIENTI

UOVA 5
ZUCCHINE 400 gr
PREZZEMOLO tritato - 1 ciuffo
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
ZUCCHERO 1 pizzico
SALE
PEPE NERO

La **frittata di zucchine** è un [secondo piatto](#) vegetariano classico e saporito. Si prepara in padella con uova, zucchine, prezzemolo e spezie. Ottima calda o fredda, è perfetta anche a cubetti per buffet o come farcitura per panini rustici. Una **ricetta veloce**, economica e alla portata di tutti.

COME FARE LA FRITTATA DI ZUCCHINE

1 Spuntate le zucchine e tagliatele a metà per il lungo.

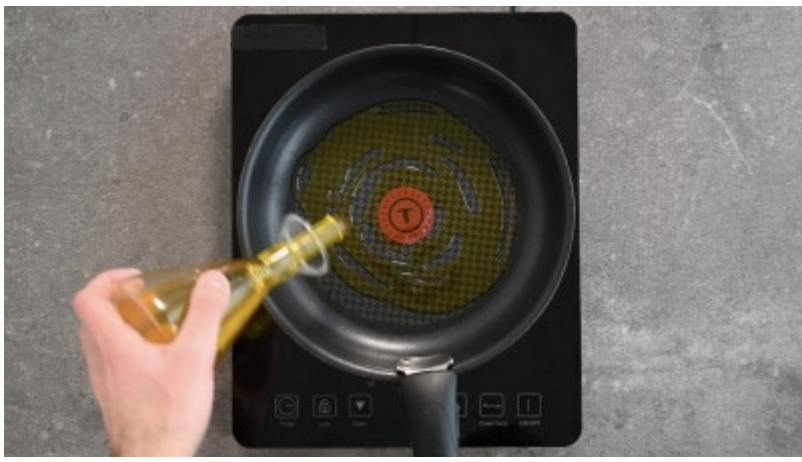
Dividetele ulteriormente a metà e tagliatele a fettine sottili.



2 Versate un abbondante giro d'olio in una padella, poi aggiungete le zucchine.

Insaporite con sale, pepe, prezzemolo tritato e un pizzico di zucchero.

Cuocete per una decina di minuti, finché saranno morbide.



3 Nel frattempo rompete le uova in una ciotola.

Condite con sale e pepe a piacere e sbattetele con una frusta.



4 Quando le zucchine saranno pronte unitele alle uova e mescolate bene.

Versate il composto nella stessa padella e cuocete fino a quando comincerà a staccarsi dai bordi.

A questo punto girate la frittata aiutandovi con un coperchio e cuocete ancora per qualche minuto.

La frittata di zucchine è pronta per essere gustata!



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Se ti avanzano zucchine cotte da un contorno, usale direttamente nella frittata.

Puoi aggiungere del formaggio grattugiato o cubetti di formaggio per un risultato più goloso.

Il pizzico di zucchero aiuta a bilanciare il sapore delle zucchine.

Per una versione light, cuoci la frittata in forno invece che in padella.

COME CONSERVARE LA FRITTATA DI ZUCCHINE

Conserva la frittata in frigo per massimo 2 giorni, ben coperta. Ottima anche fredda, ideale da portare in ufficio o per un picnic. Non consigliato il congelamento.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Frittata di patate](#) – rustica e perfetta per ogni stagione.

[Frittata di verdure al forno](#) – leggera e morbida, ideale per bambini.

[Frittata di spinaci al forno](#) – leggera e gustosa.

[Frittata con cipolle](#) – saporita e dalla tradizione contadina.

[Frittata di fave](#) – nutriente e saporita.