

SECONDI PIATTI

Girandole estive di obsidian

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 15 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

NOTE: 30 MINUTI RIPOSO IN FRIGO



INGREDIENTI

UOVA 3

LATTE un goccio -

FORMAGGIO SPALMABILE

RUCOLA

PROSCIUTTO CRUDO o speck o bresaola -

OLIO PER FRIGGERE

SALE

PREPARAZIONE

- 1 Prendere le uova, il goccio di latte, il sale. Aggiungere delle erbe e mescolare per bene con una forchetta e in un solo verso finchè sarà perfettamente amalgamato.



2 Mettere sul fuoco una padella antiaderente larga con un goccio d'olio, la frittata dovrà essere sottile.





3 Iniziare a farcirla. Mettere prima il formaggio spalmabile, quindi la rucola ed infine il prosciutto.





4 Arrotolare stretto e chiudere con degli stecchini.



- 5 Mettere in frigorifero per almeno mezz'ora così da farlo consolidare, quindi estrarre e ricavare delle fettine di circa 1 cm o 1,5 mezzo di spessore.

