

ANTIPASTI E SNACK

Frittata al forno con fiori di zucca e mozzarella

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 25 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La frittata al forno è una di quelle ricette salva cena e svuota frigo che tanto ci tornano comode quando non abbiamo tempo di andare a fare la spesa.

Noi l'abbiamo cucinata con dei carnosì fiori di zucca e della morbida mozzarella, ma tu puoi decidere di usare tutti gli ingredienti che ti suggerisce la tua fantasia e quello che offre il tuo frigorifero in quel momento!

Prova la nostra ricetta per ottenere una frittata al forno alta e morbida come una torta. Prova anche queste altre ricette:

[Frittata di spinaci al forno](#)

[Frittata di zucchine al forno](#)

Frittata di carciofi al forno

INGREDIENTI

FIORI DI ZUCCA fiori - 12

UOVA MEDIE temperatura ambiente - 8

SALE E PEPE

PECORINO GRATTUGIATO cucchiaio - 1

MOZZARELLA 125 gr

PREZZEMOLO TRITATO FRESCO

PREPARAZIONE

- 1** Pulisci i fiori eliminando la parte finale ed estraendo il pistillo, quindi aprirli totalmente e mettili da parte.





2 Sbatti con una forchetta le uova all'interno di una ciotola, quindi aggiungi prima il sale fino

e poi il pepe nero in polvere. Mescola per bene.





- 3 Aggiungi il prezzemolo tritato molto sottilmente e mescola; dopodichè metti anche il formaggio grattugiato e la mozzarella a dadini ben scolata dal suo liquido di governo.





4 Mescola ancora e unisci infine i fiori di zucca, amalgamando bene.

Fodera una teglia con la carta forno.





5 Versa il composto ottenuto sul fondo della teglia, quindi sistema bene i fiori con una

forchetta.

Inforna a 180°C in forno statico preriscaldato per circa 25 minuti, dopodichè sforna e lascia intiepidire prima di servire.





CONSERVAZIONE

La frittata al forno con fiori di zucca e mozzarella può essere conservata in frigorifero per 2 giorni, all'interno di un contenitore per alimenti o sopra un piatto coperta con pellicola trasparente. Scalda in forno o in microonde prima di consumare.