

ANTIPASTI E SNACK

# Frittata al forno con fiori di zucca e mozzarella

di: *Antonella Vergari*

---

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, 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 cucchiaino - 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