

SECONDI PIATTI

Frittata arrotolata

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [5 min](#) COSTO:

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



Il [rotolo di frittata](#) è un **piatto tipico della cucina italiana**, che consiste in una **frittata arrotolata** e farcita con vari ingredienti, come formaggio, prosciutto, salmone, verdure, ecc. È una **ricetta facile e veloce** da preparare, perfetto per un [antipasto](#), un [secondo](#) o un **buffet**. Puoi **cuocere la frittata in forno o in padella** e scegliere il **ripieno che preferisci**, noi, nella nostra frittata arrotolata abbiamo messo **formaggio, pomodorini e rucola**, in questo modo la ricetta è **freschissima per l'estate!**

INGREDIENTI

UOVA 4

SALE 1 pizzico

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 1 cucchiaio da tavola

PREZZEMOLO TRITATO 1 cucchiaio da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaio da tavola

INGREDIENTI PER IL RIPIENO

FORMAGGIO SPALMABILE 150 gr

POMODORINI 10

ERBA CIPOLLINA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaio da tavola

PEPE

RUCOLA 1 mazzo

PREPARAZIONE

- 1 Inizia a preparare la frittata arrotolata rompendo le uova in una terrina, aggiungi un pizzico di sale, il parmigiano grattugiato e il prezzemolo tritato.





- 2 Sbatti le uova così condite molto velocemente con una forchetta per amalgamare, ungi una padella, ponila su fuoco moderato e versa il composto, oscilla la padella per far sì che le uova si distribuiscano sul fondo in modo omogeneo.





- 3 Cuoci la frittata da un lato e, quando si stacca dalla padella, girala dall'altro lato aiutandoti con un piatto.

Lava i pomodorini e tagliali a piccoli pezzi, lasciali sgocciolare in uno scolapasta, in questo modo elimini l'acqua di vegetazione in eccesso. Nel frattempo metti in una ciotola il formaggio spalmabile al quale aggiungi l'erba cipollina tagliata a piccoli pezzetti con le forbici, olio e pepe.







4 Mescola il formaggio con una forchetta e mettilo da parte.

Allarga un foglio di pellicola da cucina sul piano di lavoro, sistemaci sopra la frittata ormai cotta, spalma il lato superiore della frittata con il formaggio condito, aggiungi i pomodorini a tocchetti e la rucola.





5 Aiutandoti con la pellicola per alimenti, arrotola la frittata sul ripieno formando un salamotto. Riponi in frigo almeno un'ora prima di tagliare a fette e portare in tavola.





CONSIGLIO

Puoi farcire la frittata con quello che più ti piace, come mozzarella e verdure grigliate o stracchino e pesto genovese, non mettere limite alla fantasia!

CONSERVAZIONE

Puoi conservare la frittata arrotolata un paio di giorni al massimo, per praticità tienila nella sua pellicola.