

SECONDI PIATTI

## Frittata di Albumi: la Ricetta Light, Soffice e Veloce (Pronta in 5 Minuti)

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

DOSI PER: [2 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [5 min](#)    COTTURA: [5 min](#)    COSTO:

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



Hai appena preparato una [Crema Pasticcera](#) o una ricca [Carbonara](#) e ti ritrovi con una ciotola piena di albumi avanzati? Non buttarli via! La **frittata di albumi** è la soluzione svuota-frigo intelligente: zero sprechi, massime proteine e pronta in soli 5 minuti.

Questa ricetta è pensata per essere **light e soffice** senza complicazioni. A differenza delle preparazioni di alta pasticceria, qui non è strettamente necessario usare le fruste elettriche: tuttavia, se vuoi ottenere un risultato "nuvola" o sei curioso di

perfezionare la tecnica, puoi leggere la nostra guida su [come montare gli albumi a neve ferma](#). Per la versione express che facciamo oggi, però, ti basterà una forchetta per ottenere comunque un piatto alto e spumoso.

Gustosa e leggerissima, questa frittata bianca è perfetta se sei a dieta o cerchi un secondo piatto post-allenamento. Puoi servirla semplice o accompagnata da un contorno di [patate al forno](#) per una cena completa che piace a tutti.

## INGREDIENTI PER LA FRITTATA DI ALBUMI LIGHT E SOFFICE

ALBUMI corrispondono a circa 6-7 uova medie, oppure usa quelli nel brick - 200 gr  
PARMIGIANO REGGIANO  
GRATTUGIATO abbondanti - 2 cucchiaini da tavola  
PREZZEMOLO 1 mazzetto  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SALE  
PEPE NERO

## COME FARE LA FRITTATA DI ALBUMI SOFFICE IN 5 MINUTI

- 1 Versa gli **albumi** in una ciotola capiente e sbattili brevemente con una forchetta o una frusta a mano.

**Attenzione a questo passaggio:** non devi montarli a neve ferma! Per ottenere una consistenza perfetta devi solo "rompere" la loro struttura gelatinosa finché non diventano leggermente schiumosi in superficie. Se li monti troppo, infatti, la frittata risulterà asciutta.

Una volta ottenuta una schiuma leggera, aggiungi un pizzico di **sale**, una macinata generosa di **pepe** e il **Parmigiano grattugiato**. Mescola bene per amalgamare tutti i sapori.





**2** Lava, asciuga e trita finemente il **prezzemolo** al coltello. Uniscilo al composto di albumi e dai un'ultima mescolata per distribuirlo uniformemente.

Ora prendi una **padella antiaderente** (indispensabile per questa ricetta) e scaldala con un filo d'**olio extravergine**. Assicurati di ungere bene tutto il fondo, magari aiutandoti con un pennello da cucina o un foglio di carta assorbente: questo passaggio è fondamentale perché, essendo privi di grassi, gli albumi tendono ad attaccare molto più delle uova intere.

Quando l'olio è ben caldo (ma non fumante), versa delicatamente il composto nella padella.





**3** Cuoci a **fiamma media** per circa **2-3 minuti** senza toccarla. Quando noti che i bordi iniziano a staccarsi da soli e la base risulta dorata (fai una prova alzando delicatamente un

lembo con una spatola), è il momento di girarla.

**Attenzione a questo passaggio:** la frittata di soli albumi è più fragile di quella classica! Ti consiglio di girarla aiutandoti con un **coperchio** o un piatto piano appoggiato sulla padella. Evita di saltarla se non sei super esperto, rischieresti di romperla.

Fai scivolare la frittata nuovamente in padella e cuoci l'altro lato per altri **2-3 minuti**. Il risultato finale deve essere una frittata ben dorata all'esterno ma incredibilmente **morbida e soffice** all'interno.



## CONSERVAZIONE: QUANTO DURA LA FRITTATA DI ALBUMI?

Puoi conservare la frittata di albumi in frigorifero per un massimo di **2 giorni**. Assicurati di

riporla all'interno di un **contenitore ermetico** per alimenti: questo passaggio è fondamentale per evitare che si secchi o che assorba gli odori degli altri cibi nel frigo.

**Si può congelare?** Ti sconsiglio vivamente di farlo. L'albume cotto, una volta scongelato, tende a rilasciare acqua e a diventare gommoso, perdendo la sua caratteristica sofficità. È un piatto che dà il meglio di sé quando è fresco.

Se ti avanza, sappi che questa frittata è ottima anche gustata **fredda** o a temperatura ambiente, magari all'interno di un panino integrale: una soluzione perfetta per la **schiscetta** del pranzo in ufficio o per un picnic leggero. Se invece la preferisci calda, scaldala per pochi secondi al microonde o passala velocemente in padella antiaderente.

## CONSIGLI DELLO CHEF E VARIANTI SFIZIOSE

**Questa ricetta base è come una tela bianca:** puoi personalizzarla in mille modi. Se vuoi renderla più ricca, aggiungi delle verdure grattugiate direttamente nell'impasto. Ad esempio, le zucchine si sposano benissimo con la delicatezza degli albumi: se ti piace l'idea, dai un'occhiata alla nostra [Frittata di Zucchine](#) per copiare il procedimento di cottura delle verdure.

**Siamo in primavera?** Allora non perdere l'occasione di aggiungere punte di asparagi sbollentate, ispirandoti alla nostra famosissima [Frittata di Asparagi](#), una delle più amate dalla community. Se invece vai molto di fretta e non vuoi accendere i fornelli, sappi che puoi cuocere questo composto anche seguendo le indicazioni della nostra [Frittata al Microonde](#): il risultato sarà ancora più leggero e rapidissimo.

**Infine, un'idea per la presentazione:** essendo molto sottile ed elastica, questa frittata di albumi è perfetta per essere arrotolata. Spalmala con un velo di formaggio spalmabile light e fesa di tacchino per creare un rotolino proteico, oppure, se vuoi osare con qualcosa di più goloso per gli ospiti, prova la versione del [Rotolo di Frittata farcito](#).