SECONDI PIATTI

Frittata di albumi e zucca

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 25 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La **frittata di albumi e zucca** è la ricetta ideale per chi desidera prendersi cura della linea senza rinunciare al piacere di un piatto ricco, abbondante e appagante alla vista. Il vero asso nella manica di questa preparazione risiede nella tecnica: montando gli albumi a neve prima della cottura, l'aria intrappolata trasforma una semplice base proteica in una struttura alta e spumosa, simile a un soufflé. A dare anima e sapore al piatto interviene la polpa dolce e profumata della zucca autunnale, che dona morbidezza e colore senza appesantire il conteggio calorico.

Se ami le preparazioni a base di uova e verdure di stagione, questa ricetta rappresenta una valida

alternativa light alla nostra saporita frittata di cavolo nero o alle sfumature rustiche di una farifrittata. È una portata versatile che puoi gustare per una cena veloce insieme a una porzione di involtini di zucchine e caprino, oppure abbinare alla croccantezza sapida delle nostre chips croccanti di bresaola per un menù ad altissimo valore proteico. Se invece hai voglia di carboidrati sani, puoi alternarla alla golosità di una schiacciata di patate ripiene in padella o alle fette di un confortante rotolo di patate farcito. Preparare la frittata di albumi e zucca è semplicissimo: bastano una padella antiaderente con coperchio e pochi minuti di cottura a fiamma dolce per portare in tavola un piatto dorato, vaporoso e genuino.

Ingredienti per la frittata di albumi e zucca

ALBUMI 200 gr

ZUCCA polpa Delica o Butternut - 250 gr

CIPOLLA DORATA o 1 cipollotto - ½

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

ROSMARINO 1 rametto

PARMIGIANO GRATTUGIATO opzionale - 1 cucchiaio da tavola

SALE

PEPE NERO

Preparazione della frittata di albumi e zucca

1. Pulisci accuratamente la zucca, privala della scorza e dei semi, e tagliala a cubetti molto piccoli, di circa un centimetro: in questo modo cuoceranno prima e si amalgameranno alla perfezione nel composto. Trita finemente la mezza cipolla (o il cipollotto). Scalda l'olio extravergine d'oliva nella padella antiaderente e fai appassire la cipolla a fiamma dolce per un paio di minuti, finché non diventa morbida e traslucida.

2. Aggiungi i cubetti di zucca in padella. Insaporisci con una presa di sale, una macinata di pepe e gli aghi di rosmarino tritati finemente. Cuoci per circa 15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Se noti che il fondo si asciuga troppo, aggiungi un paio di cucchiai di acqua calda. Quando la zucca è tenera, spegni il fuoco e lasciala intiepidire. Versa gli albumi nella ciotola capiente. Utilizza la frusta elettrica e montali a neve ben ferma: questo passaggio è il vero segreto per dare un volume incredibile e una consistenza a "nuvola" alla tua

frittata!

3 Incorpora delicatamente la zucca ormai tiepida agli albumi montati. Aggiungi anche il Parmigiano grattugiato, se lo desideri. Usa la spatola compiendo movimenti molto dolci dal basso verso l'alto per non smontare il composto. Ungi con un velo d'olio la padella usata in precedenza, scaldala leggermente e versa all'interno il soffice impasto di zucca e albumi. Livellalo con cura usando la spatola. Copri con il coperchio e cuoci a fuoco basso per circa 10 minuti. Non appena la base è ben dorata e la parte superiore appare rappresa e soda, gira la frittata capovolgendola con l'aiuto del coperchio o di un piatto largo.

4 Cuoci l'altro lato per altri 3-5 minuti, mantenendo sempre la fiamma dolce, ma questa volta senza coperchio per far asciugare l'umidità in eccesso. Fai scivolare dolcemente la tua frittata su un bel piatto da portata. Gustala subito, calda e spumosa, oppure lasciala raffreddare: è squisita anche a temperatura ambiente!

Idee alternative

Versione senza glutine:la ricetta è naturalmente priva di glutine; controlla soltanto che le spezie o gli aromi utilizzati siano certificati privi di contaminazioni.
Versione senza lattosio: la base di albumi e verdura non contiene derivati del latte; se desideri aggiungere formaggio, opta per parmigiano stagionato 30 mesi o una spolverata di lievito alimentare in scaglie.
Versione light: questa è già la formula ipocalorica per eccellenza; per ridurre a zero i grassi aggiunti, cuoci la frittata in forno a 180°C foderando la teglia con carta forno bagnata e strizzata.
L'idea vegetariana/vegana: la ricetta è adatta a una dieta ovo-vegetariana. Se cerchi un'alternativa 100% vegetale, prova a sbriciolare del tofu compatto in padella seguendo la nostra tecnica per lo strapazzato di tofu unito alla purea di zucca.
L'idea WOW: sbriciola sulla superficie a fine cottura 30 grammi di formaggio di capra o feta e cospargi con una manciata di semi di zucca tostati: il contrasto tra la cremosità acidula, la sapidità e la croccantezza renderà il piatto degno di un brunch gourmet.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Trucco per una riuscita sicura: cuoci sempre la zucca prima di incorporarla agli albumi (in forno o in padella a cubetti) e assicurati che sia ben asciutta. Se la zucca rilascia acqua durante la cottura della frittata, il vapore farà smontare gli albumi rendendo il fondo acquoso anziché compatto e soffice.

Lo sfizio in più: aggiungi un pizzico di noce moscata, pepe nero macinato al momento e qualche fogliolina di rosmarino o salvia tritata finemente: gli aromi del bosco esalteranno la dolcezza della zucca in modo sublime.
L'idea per i bambini: cuoci il composto all'interno di pirottini per muffin: otterrai dei piccoli soufflé dorati a forma di tortina, divertenti da mangiare con le mani e dolci al palato.
Idea antispreco: non gettare i semi della zucca! Sciacquali, asciugali con cura e tostali in forno a 160°C con un pizzico di sale e paprika: diventeranno uno snack croccante a costo zero. Se utilizzi uova fresche intere, conserva i tuorli per preparare una crema pasticcera o una maionese casalinga.

Conservazione

La frittata di albumi e zucca dà il meglio di sé appena sfornata o tolta dalla padella, quando l'effetto soufflé è all'apice della sua vaporosità. Tuttavia, si conserva in frigorifero per circa 24-48 ore all'interno di un contenitore ermetico; puoi gustarla a temperatura ambiente o riscaldarla brevemente in padella a fuoco basso con il coperchio.