

SECONDI PIATTI

Frittata di cipolle

di: *Cookaround*

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Una **frittata di cipolle**, niente di più semplice e allo stesso tempo nutriente e gustoso. Adatta ad essere consumata come secondo piatto, ma anche come farcia in un panino o ancora come elemento di un buffet, magari tagliata a quadratini per essere consumata più agevolmente.

Tipica della cucina napoletana dove già Cavalcanti la citava nella sua "Cucina teorico pratica" come Frettata co la cepolla, si tratta di un piatto che viene preparato, con diverse varianti, un po' lungo tutto lo stivale, insomma un piatto povero che ha accomunato nel passato come oggi tutte le

tradizioni culinarie che coabitano nel nostro splendido Paese. E se amate alla follia, come noi, questo ingrediente, vi proponiamo di fare anche gli [anelli](#) di cipolla fritti, irresistibili!

INGREDIENTI

CIPOLLE 800 gr

UOVA 5

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PARMIGIANO REGGIANO 2 cucchiaini da tavola

PECORINO ROMANO 2 cucchiaini da tavola

BASILICO 4 foglie

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta della frittata di cipolle, stufate le cipolle affettate al microonde insieme ad un giro d'olio extravergine d'oliva alla massima potenza per 10 minuti.

Toglietele dal microonde e fatele freddare.





2 Sbattete le uova in una ciotola insieme al parmigiano ed al pecorino. Salate e pepate a

piacere.





3 Unite le uova alle cipolle e mescolate molto bene. Aromatizzate con le foglie di basilico spezzettate a mano.





- 4 Passate alla cottura della frittata: scaldate un cucchiaio di olio extravergine d'oliva in una padella adeguatamente ampia. Asciugate la padella dall'olio in eccesso con della carta assorbente e versate le uova e cipolle in padella.





- 5 Distribuite bene il composto in modo omogeneo in tutta la padella e coprite con un coperchio così da accelerare la cottura e renderla più omogenea.





6 Quando incomincia a staccarsi dai bordi giratela e lasciate cuocere per qualche altro minuto.



7 Non vi resta che servirla in tavola tagliata a fette.



CONSIGLIO