

SECONDI PIATTI

# Frittata di cipolle

di: *Cookaround*

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



La frittata di cipolle, come quella [di patate](#), è un piatto povero della tradizione contadina che si può ritrovare sulle tavole di tutta la nostra penisola. Esistono molte varianti di questa ricetta ovviamente, per esempio quella al forno oppure [con le cipolle di Tropea](#)... noi vi proponiamo la versione più classica, facile e veloce da preparare anche per chi è poco esperto in cucina! Un [secondo piatto](#) dai sapori semplici e decisi, ottimo da gustare sia caldo che a temperatura ambiente e quindi ideale anche da trasportare per una gita fuori porta, magari all'interno di un panino... ma le idee non

sono finite qui: tagliata a quadratini, la frittata di cipolle sarà perfetta anche per un buffet o un aperitivo!

Se amate le cipolle, provate anche queste ricette:

[cipolle fritte](#)

[crema di cipolla](#)

[cipolle al forno](#)

## 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

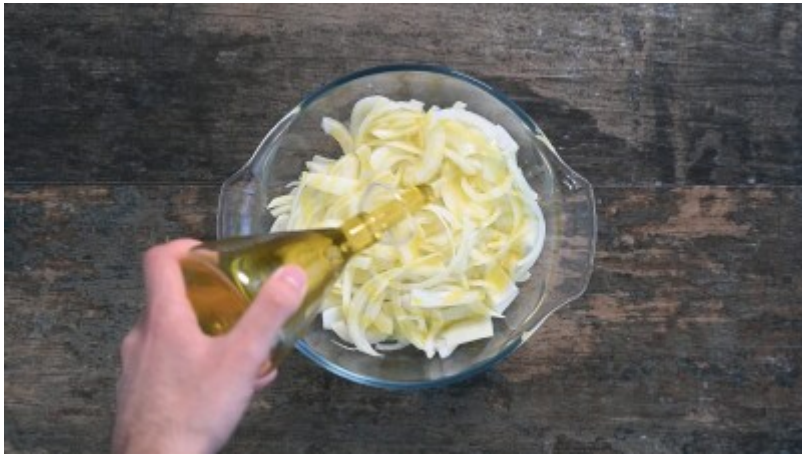
## PREPARAZIONE

**1** Mondate le cipolle e tagliatele a fettine sottili.

Trasferite le cipolle in una ciotola, condite con l'olio e mescolate bene.

Stufate le cipolle in microonde per 10 minuti alla massima potenza, coperte con pellicola per microonde.

In alternativa potete cuocerle in una casseruola per 20 minuti con il coperchio, aggiungendo mezzo bicchiere d'acqua.



**2** Nel frattempo versate le uova in una ciotola.

Aggiungete il Pecorino e il Parmigiano grattugiati, sale e pepe.

Mescolate bene con una frusta a mano per amalgamare il tutto.





**3** Quando le cipolle si saranno raffreddate, unitele alle uova incorporandole con un mestolo.

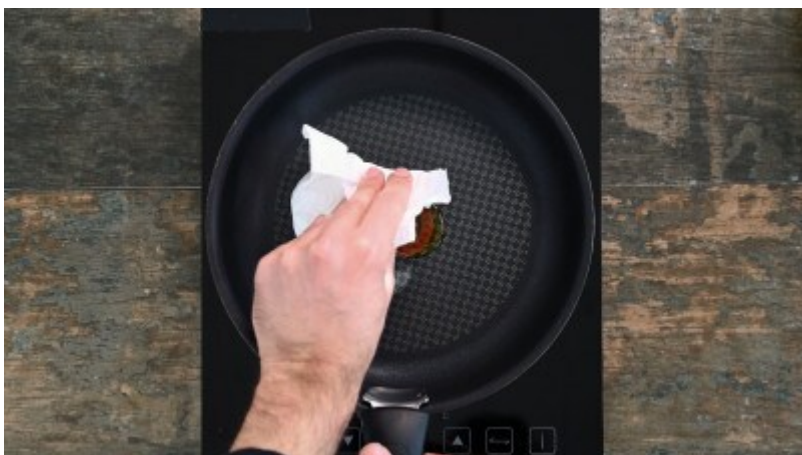
In ultimo profumate con le foglie di basilico spezzettate.



**4** Ungete una padella antiaderente eliminando l'olio in eccesso con un foglio da cucina.

Versate il composto nella padella e distribuitelo in modo omogeneo.

Cuocete con il coperchio per qualche minuto, fino a quando inizierà a staccarsi dai bordi.





**5** A questo punto girate la frittata e cuocete per qualche minuto anche dall'altro lato.

Servite la frittata di cipolla calda o a temperatura ambiente.



CONSIGLIO