

SECONDI PIATTI

# Frittata di cipolle

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO:

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



Pochi piatti sanno essere così semplici e confortanti come la frittata di cipolle. È un caposaldo della cucina di casa, un secondo piatto economico che, con la sua dolcezza, mette tutti d'accordo. Questa ricetta celebra la trasformazione della cipolla, che da pungente diventa dolcissima in cottura, un po' come accade nella [zuppa di cipolle rosse](#). È la versione più classica della [frittata](#), un piatto versatile che non stanca mai.

## INGREDIENTI PER LA FRITTATA DI CIPOLLE

CIPOLLE bianche o rosse - 800 gr

UOVA 5

GRANA PADANO GRATTUGIATO 2

cucchiaini da tavola

ERBA CIPOLLINA 10 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

# COME FARE LA FRITTATA DI CIPOLLE

- 1 Per prima cosa, pulisci e affetta le cipolle. Sbucciale, passale sotto l'acqua corrente e tagliale a fettine sottili.





- 2 In una padella antiaderente capiente, versa un filo d'olio e, quando è caldo, aggiungi le cipolle. Condiscile con un pizzico di sale e cuocile a fiamma dolce, con il coperchio, per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. Dovranno diventare morbide, traslucide e quasi caramellate.





- 3** Mentre le cipolle cuociono, prepara il composto di uova. In una ciotola, sguscia le 5 uova, aggiungi il Grana Padano grattugiato, una presa di sale e l'erba cipollina tagliuzzata finemente (puoi farlo direttamente nella ciotola con le forbici). Amalgama bene il tutto con una forchetta.







- 4 Una volta che le cipolle sono cotte, lasciale intiepidire per qualche minuto, poi aggiungete al composto di uova e mescolate bene.





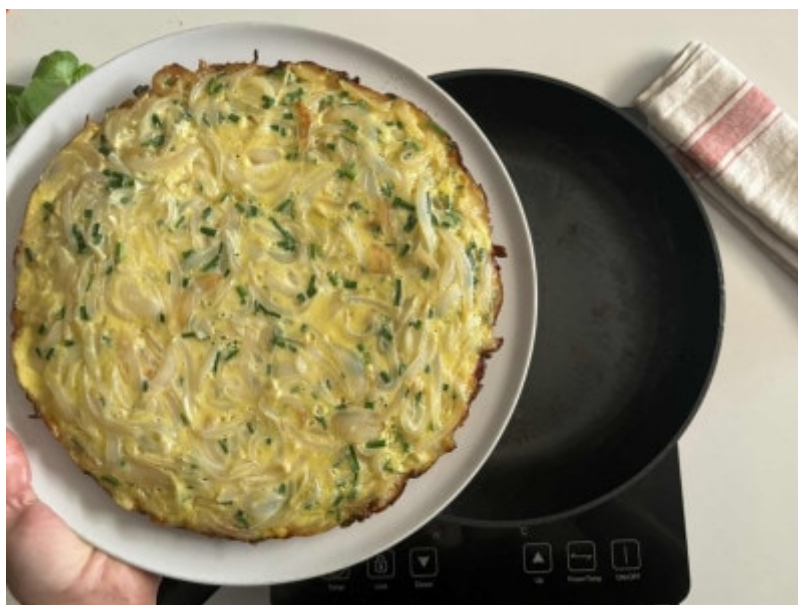
**5** Nella stessa padella usata per le cipolle, versa un altro filo d'olio, scaldala bene e aggiungi il composto, livellandolo con una spatola. Copri con un coperchio e cuoci a fiamma medio-bassa per circa 10 minuti. La frittata sarà pronta per essere girata quando i bordi si saranno rappresi e il fondo sarà dorato.





6 È il momento di girare la frittata! Appoggia un piatto grande o un coperchio piatto sulla

padella e, con un movimento deciso, capovolgila. Fai scivolare di nuovo la frittata in padella e continua la cottura per altri 5-10 minuti senza coperchio, finché non sarà completamente cotta e dorata. La tua frittata di cipolle è pronta! Puoi servirla calda, tiepida o a temperatura ambiente.





## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per una frittata di cipolle perfetta, ecco i nostri trucchi.

**La dolcezza delle cipolle:** Il segreto è cuocere le cipolle a fuoco dolcissimo e a lungo, con il coperchio. Devono "stufare" e appassire lentamente, fino a diventare quasi trasparenti. In questo modo tireranno fuori tutta la loro dolcezza.

**Girare la frittata senza disastri:** Il momento di girare la frittata è sempre un piccolo dramma. Il trucco è usare un piatto piano o un coperchio leggermente più grande del diametro della padella. Fai scivolare la frittata sul piatto, poi capovolgi di nuovo la padella sopra il piatto e gira il tutto con un movimento rapido e deciso.

**Non buttare gli scarti!** Le bucce esterne e le estremità delle cipolle, se ben lavate, sono perfette per dare sapore a un brodo vegetale fatto in casa.

# COME CONSERVARE LA FRITTATA DI CIPOLLE

La frittata di cipolle è deliziosa anche il giorno dopo. Si conserva in frigorifero per un paio di giorni ed è squisita a temperatura ambiente, tagliata a cubetti per un aperitivo o per farcire un panino.

## POTRESTI CUCINARE ANCHE . . . .

Se ami la versatilità delle cipolle, ecco altre ricette che potrebbero piacerti.

Cipolle ripiene in padella: Un secondo piatto rustico e saporito, dove la cipolla diventa un contenitore goloso.

Pizza tonno e cipolle: Un grande classico che celebra l'abbinamento perfetto tra il dolce della cipolla e il sapore del tonno.

Cipolle rosse caramellate: Un contorno agrodolce che si sposa benissimo con carni e formaggi.