

SECONDI PIATTI

## Frittata di fave

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 15 min    COSTO:  
molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La **frittata di fave** è un secondo piatto leggero con la sua **cottura al forno** e proteico per la presenza di **uova e fave**. In primavera questo piatto è davvero ottimo se preparato con le **prime fave fresche**, tenere e profumate. La **ricetta della frittata con le fave** è semplice ed alla portata di tutti, anche dei meno esperti in cucina, **molto golosa calda appena sfornata** ma è anche **molto buona fredda**, da preparare prima con comodo, o da portare come piatto per un [picnic](#) o una gita fuori porta.

Seguendo la nostra ricetta passo passo potrai gustare anche tu questa meravigliosa ricetta.

Le frittate sono la tua passione? Prova anche queste ricette, sono buonissime:

[Frittata margherita](#)

[Frittata di carciofi al forno](#)

[Frittata di zucchine al forno](#)

## INGREDIENTI

UOVA 6

FAVE IN BACCELLO 600 gr

CIPOLLA 50 gr

PARMIGIANO REGGIANO grattugiato - 30  
gr

MENTUCCIA 2 foglie

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

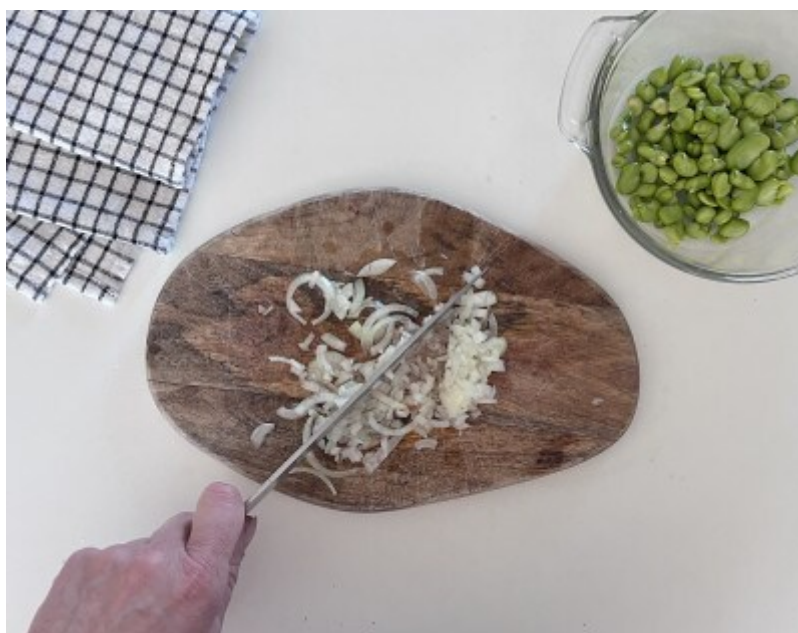
- 1 Per prima cosa ripulisci le fave: togliete dai baccelli, private dell'escrescenza alla base e sbuccia i semi della pellicina esterna che le ricopre.





**2** Trita finemente la cipolla, falla appassire in padella poi unisci le fave e lascia cuocere per

circa 5 minuti, poi spegni la fiamma e lascia intiepidire.





- 3 Trita finemente qualche ciuffo di mentuccia, in una ciotola sguscia le uova, condisci con il formaggio grattugiato, un pizzico di sale, pepe nero e la mentuccia tritata. Sbatti bene con una frusta per far amalgamare il composto, poi unisci anche le fave.





4 Rivesti uno stampo da 22-24 cm con carta forno e versa la frittata al suo interno. Cuoci in

forno ventilato preriscaldato a 180° per circa 15 minuti. Trascorso il tempo di cottura, estrai la frittata di fave dal forno e gustala calda o a temperatura ambiente.



## CONSIGLIO

Servi la frittata di fave calda con contorno di insalata verde, o fredda, magari tra due fette di pane con una fettina di pomodoro e un ciuffo di maionese.