

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 nutriente e saporito, perfetto per la stagione primaverile quando le fave fresche sono di stagione.

Ricca di proteine grazie alle uova e alle fave, questa ricetta è semplice da realizzare e molto versatile. La frittata di fave può essere gustata calda come piatto principale per una cena veloce ma golosa, oppure fredda come snack o ripieno per panini.

La frittata di fave è un secondo piatto economico, veloce e gustoso, perfetto per la primavera e per tutte le occasioni.

Con questa ricetta semplice e versatile, completa di video e passo passo fotografico

, potrai portare in tavola un piatto nutriente e apprezzato da tutti.

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Frittata di asparagi](#)

[Frittata di cipolle](#)

[Rotolo di frittata di funghi](#)

[Frittata arrotolata](#)

[Omelette](#)

## COSA SERVE PER CUCINARE LA FRITTATA DI FAVE

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

## COME SI PREPARA LA FRITTATA DI FAVE

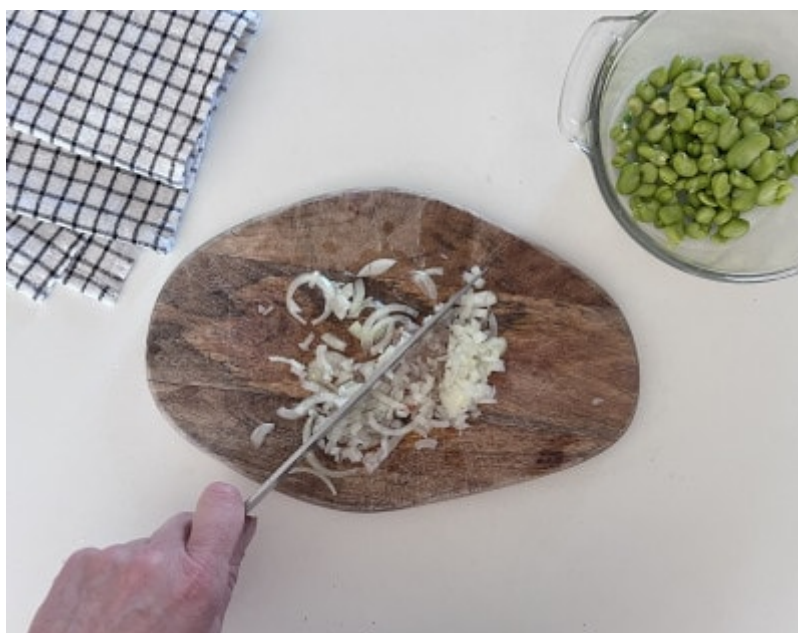
- 1 Per prima cosa ripulisci le fave: togli le dai baccelli, privale dell'escrescenza alla base e sbuccia i semi della pellicina esterna che le ricopre.





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



CONSIGLIO

Per un gusto più intenso, puoi rosolare le fave in padella con un ciuffo di pancetta o speck prima di unirle al composto di uova.

La frittata di fave può essere arricchita con altri ingredienti a piacere, come scamorza, provola o ricotta.

Se preferisci un sapore più delicato, è possibile utilizzare solo la metà della cipolla indicata nella ricetta.

La frittata di fave può essere conservata in frigorifero per un paio di giorni.

### 3 VARIANTI SFIZIOSE DELLA FRITTATA DI FAVE PER UN GUSTO SEMPRE

**Frittata di fave con pancetta e scamorza:** un connubio di sapori classici che conquisterà anche i palati più esigenti. Rosola la pancetta a cubetti in padella, quindi uniscila alle fave già cotte. Aggiungi la scamorza a cubetti al composto di uova e cuoci la frittata in forno.

**Frittata di fave con ricotta e menta:** un gusto fresco e delicato, perfetto per la primavera. Aggiungi la ricotta al composto di uova e mescola bene. Unisci le fave già cotte e la menta tritata. Cuoci la frittata in forno e servi con un filo d'olio extravergine d'oliva e una spolverata di pepe nero.

**Frittata di fave con pomodorini e basilico:** un sapore mediterraneo che profuma d'estate. Taglia i pomodorini a metà e uniscili alle fave già cotte. Aggiungi il basilico fresco tritato al composto di uova. Cuoci la frittata in forno e servi con una fresca insalata verde.