

SECONDI PIATTI

Frittata di spinaci al forno

di: *Cookaround*



Se volete realizzare per voi e per i vostri cari un piatto salutare, leggero, molto saporito e che piaccia davvero a tutti, la frittata di spinaci al forno è ciò che fa per voi. Una ricetta in effetti molto semplice che non fa rimpiangere la frittura, perché il risultato è decisamente morbido, umido e saporito.

Una ricetta base e versatile che può essere arricchita come più vi piace. Ad esempio potreste aggiungere i salumi e i formaggi che avete da consumare. Provate questa ricetta sfiziosa e sana, e vedrete che sarà apprezzata da tutti!

La frittata di spinaci al forno è un piatto leggero e salutare adatto anche a chi deve stare un po' attento alla linea perché la cottura viene fatta senza aggiungere grassi ma il risultato è comunque molto goloso.

Buono, semplice e saporito questo piatto gli spinaci

conquisterà anche i palati più difficili!

Se amate le ricette con gli spinaci provate anche queste altre idee stuzzicanti:

[polpette di spinaci](#)

[risotto agli spinaci](#)

[salmone con spinaci freschi](#)

INGREDIENTI

UOVA 8

PARMIGIANO REGGIANO 40 gr

LATTE 70 ml

SPINACI 700 gr

TALEGGIO 100 gr

SALE

PEPE NERO

BURRO

PREPARAZIONE

1 Cuocere gli spinaci in pentola coperta fuoco medio basso con un mestolino di acqua.

Rimuovere il coperchio regolare di sale e far asciugare a fiamma media.





2 Far intiepidire e strizzare con un panno pulito l'acqua rimasta.



3 Lasciar raffreddare completamente e tritare finemente.





- 4 In una ciotola unire alle uova il latte, sale, pepe ed il parmigiano, quindi sbattere il tutto con una forchetta.







5 Unire il taleggio a cubetti e gli spinaci ed amalgamare.





6 Trasferire in teglia imburata diametro di 24 cm alta almeno 3 cm.





7 Cuocere forno statico 40 min 190 °.



8 Sformare e servire caldo.

