

SECONDI PIATTI

# Frittata di spinaci al forno

DOSI PER: 6 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    COSTO: molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI:  
molto facile



Se volete realizzare 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

SPINACI 500 gr

UOVA 8

SALE 2 pizzichi

LATTE 70 ml

PARMIGIANO REGGIANO 40 gr

PANE GRATTUGIATO 30 gr

## PREPARAZIONE

- 1 Per preparare la frittata di spinaci al forno, comincia cuocendo gli spinaci lavati. A seconda delle dimensioni della tua padella, metti gli tanti spinaci quanti ne riesce a contenere, senza aggiungere olio o altri liquidi. Copri con un coperchio e lascia appassire qualche minuto e quando gli spinaci hanno ridotto il loro volume, mescolali e aggiungi altri spinaci. Copri ancora e lascia cuocere. Dopo qualche minuto toglì il coperchio e continua a cuocerli un'altro minuto ancora per fare asciugare un pò l'acqua che hanno perso.

Trasferisci gli spinaci su un tagliere e tagliali grossolanamente Poi lasciali intiepidire brevemente





- 2 Trasferisci gli spinaci in una ciotola dove andrai ad aggiungere tutte insieme le uova, il sale, il latte, il formaggio grattugiato e il pane.

Mescola per bene con una frusta







**3** E trasferisci tutto in una pirofila di circa 25x15 cm e cuoci in forno caldo a 190 gradi per circa 20 minuti.

Una volta cotta, sfornala frittata e porzionala con un coltello.





4 Impiatta la frittata di spinaci al forno e buon appetito!

