

SECONDI PIATTI

Frittata di zucchine in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

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



La **frittata di zucchine** è un grande classico della cucina italiana, un **secondo piatto "svuota-frigo"** che piace sempre a tutti. Questa ricetta la reinventa in una versione ancora più leggera e pratica, sfruttando la [friggitrice ad aria](#). Il risultato è una [frittata](#) alta, soffice e cotta alla perfezione, senza il bisogno di girarla e senza usare troppo olio, a differenza della classica [frittata di zucchine](#) in padella. È un'idea geniale per chi ama la praticità della [frittata in friggitrice ad aria](#).

INGREDIENTI PER LA FRITTATA DI ZUCCHINE

UOVA 4

ZUCCHINE 400 gr

CIPOLLA ROSSA 50 gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO Abbondante - 1 cucchiaio da tavola

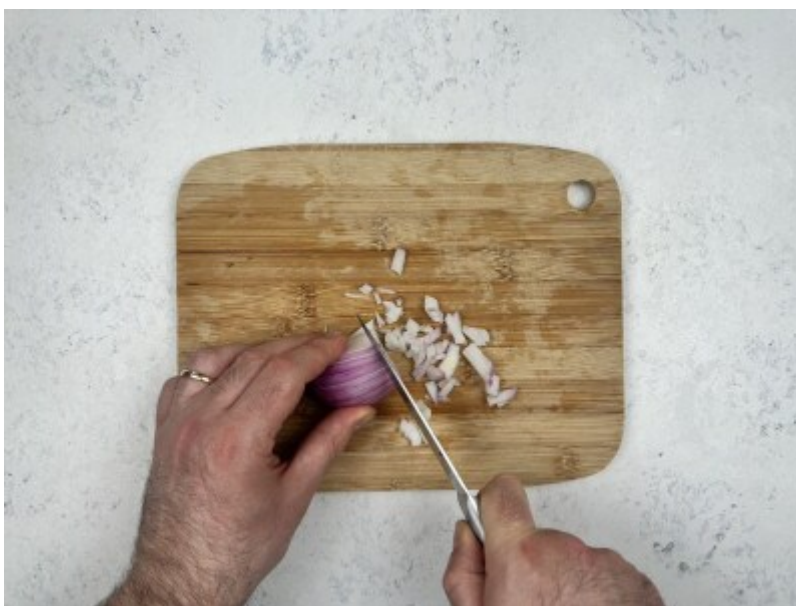
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PEPE NERO

COME SI FA LA FRITTATA DI ZUCCHINE IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Inizia preparando le verdure. Lava e spunta le zucchine, poi tagliale a piccoli cubetti. Trita finemente la cipolla. In una padella, versa un filo d'olio, aggiungi la cipolla e falla soffriggere a fuoco medio per qualche minuto finché non si ammorbidisce.





- 2 Aggiungi in padella anche le zucchine, regola di sale e pepe e fai cuocere per circa 10 minuti, o finché non saranno tenere. Una volta pronte, togliile dal fuoco e lasciale raffreddare completamente. Nel frattempo, in una ciotola, sguscia le uova e sbattile velocemente con una forchetta





3 Quando le zucchine sono ormai fredde (questo è importante per non far cuocere le uova in anticipo!), aggiungetele alla ciotola con le uova sbattute. Unisci anche il parmigiano grattugiato e mescola bene il tutto.





4 Prendi il tuo stampo per la friggitrice ad aria (puoi usare anche della carta forno apposita)

e versaci dentro il composto. Cuoci la frittata in friggitrice ad aria a 180°C per circa 20 minuti. Non c'è bisogno di girarla. Sarà pronta quando risulterà gonfia, dorata e, infilando uno stecchino al centro, questo uscirà asciutto.



TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per una frittata perfetta, ecco i nostri trucchi.

Cuocere prima le zucchine: Il passaggio fondamentale è cuocere le zucchine con la cipolla prima di unirle alle uova. Questo non solo insaporisce le verdure, ma elimina anche l'acqua in eccesso, evitando una frittata acquosa.

Lasciare raffreddare: Assicurati che le zucchine cotte siano fredde o al massimo tiepide prima di aggiungerle alle uova sbattute. Se fossero troppo calde, cuocerebbero le uova, rovinando il risultato finale.

Non riempire troppo: Per una cottura uniforme, non riempire eccessivamente il cestello o la teglia. La frittata deve avere spazio per gonfiarsi leggermente.

Non buttare le bucce! Se vuoi, puoi non sbucciare le zucchine. Se invece le sbucci, non gettare le bucce: tagliale a listarelle, passale nella farina e friggile per uno snack croccante.

COME SI CONSERVA LA FRITTATA IN FRIGGITRICE AD ARIA

La frittata di zucchine è ottima anche il giorno dopo. Conservala in frigorifero per un paio di giorni, in un contenitore ermetico.

La frittata di zucchine in friggitrice ad aria è deliziosa da mangiare a temperatura ambiente o fredda, magari tagliata a cubetti per un aperitivo o come farcitura per un panino.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Se ami le frittate e la loro incredibile versatilità, ecco altre idee che potrebbero piacerti.

[Rotolo di frittata con prosciutto](#): Un modo scenografico e goloso per servire la frittata come antipasto o secondo piatto.

[Frittata di piselli](#): Un altro grande classico della primavera, dolce e colorato.

[Frittata di asparagi](#): Un piatto elegante che celebra uno degli ortaggi primaverili più amati.