

SECONDI PIATTI

Frittata in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

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



INGREDIENTI PER LA FRITTATA IN FRIGGITRICE AD ARIA

UOVA 4

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 2 cucchiaini da tavola

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

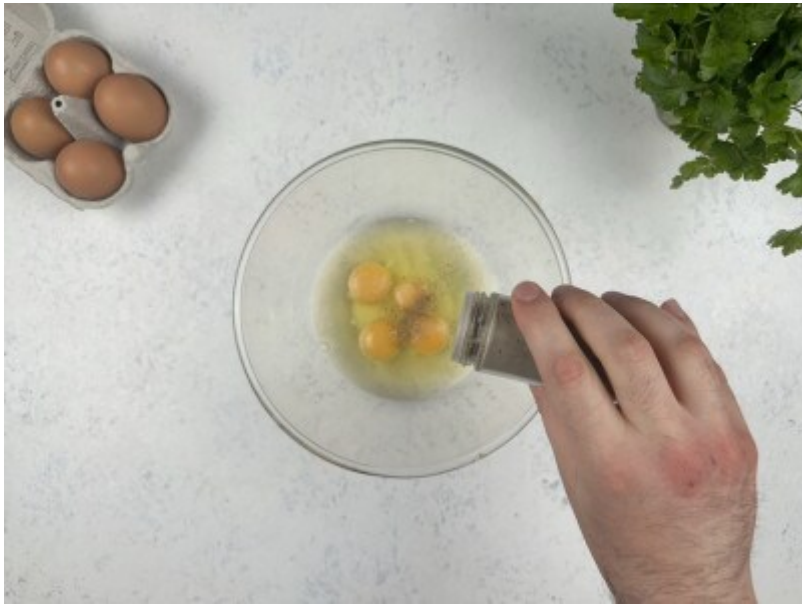
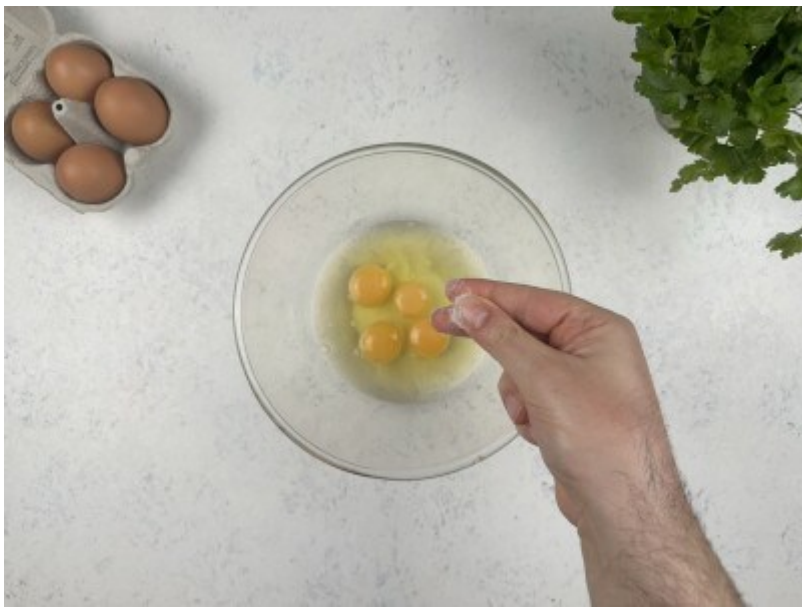
PEPE

La [frittata in friggitrice ad aria](#) è una **ricetta semplice** e leggera, perfetta per un [secondo](#) veloce o una [cena dell'ultimo minuto](#). Bastano pochi ingredienti e venti minuti di cottura per portare in tavola un piatto gustoso, **morbido dentro e leggermente dorato fuori**, senza bisogno di padelle o olio in eccesso.

COME SI FA LA FRITTATA IN FRIGGITRICE AD ARIA

1 Trita al coltello il prezzemolo. In una ciotola sguscia le uova, regola di sale e pepe





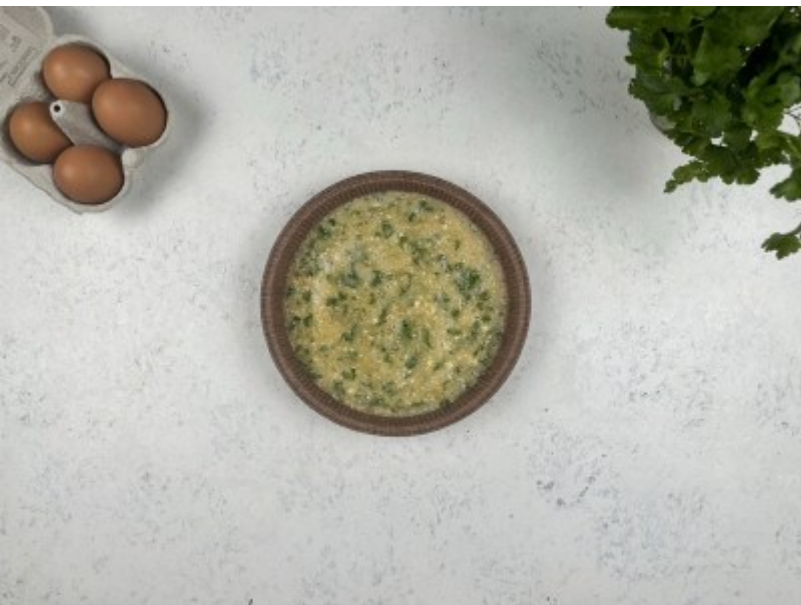
- 2 Aggiungi il parmigiano grattugiato e il prezzemolo tritato. Sbatti le uova con una frusta fino ad ottenere un composto amalgamato. Spruzza 2 o 3 puff di olio evo in una teglia da 20 cm di diametro





3 Versa in teglia le uova. Cuoci in friggitrice ad aria a 180°C per 20 minuti, girando la frittata a metà cottura





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Puoi aggiungere formaggi avanzati, salumi o verdure cotte per arricchire la tua frittata.

Se ti avanza, tagliala a cubetti e usala per farcire un **panino** o servila in un [aperitivo rustico](#).

Sbatti bene le uova per ottenere una consistenza più soffice.

La teglia ideale è da 20 cm, antiaderente o rivestita con carta forno per evitare che la frittata si attacchi.

COME SI CONSERVA LA FRITTATA IN FRIGGITRICE AD ARIA

La frittata in friggitrice ad aria si conserva in frigorifero per 2 giorni, chiusa in un contenitore ermetico. Puoi riscaldarla in friggitrice ad aria per 3-4 minuti a 160°C oppure gustarla fredda, anche tagliata a cubetti.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Frittata al forno con mozzarella e fiori di zucca](#): golosa e colorata.

[Frittata di pasta](#): classico svuota-frigo della cucina napoletana.

[Omelette con prosciutto](#): perfetta per la colazione salata.

[Frittata di fave](#): soffice e profumata, perfetta per la primavera.

[Uova sode in friggitrice ad aria](#): una novità veloce e gustosa.