

SECONDI PIATTI

Frittatine di spinaci

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

DOSI PER: [6 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

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



Le **frittatine di spinaci** sono una soluzione geniale per portare in tavola un secondo piatto sano e colorato senza stress. Questa preparazione trasforma la classica **frittata in friggitrice ad aria** in deliziose **mini frittate** monoporzione, perfette per un buffet, un picnic o una cena veloce in famiglia. È una **ricetta semplice** che risolve l'eterno problema di dover girare la frittata in padella: qui cuoce uniformemente gonfiandosi come un soufflé.

Se ami questa verdura ma preferisci metodi più tradizionali, puoi sempre optare per la grande [Frittata di spinaci al forno](#), ideale da tagliare a cubetti. Il bello delle **frittate monoporzione** è la

versatilità: utilizzando lo stesso metodo di cottura puoi preparare una sfiziosa [Frittata di zucchine](#) in friggitrice ad aria o, se ti piace la variante classica, la [frittata di zucchine](#) in padella.

Vuoi variare i gusti? Lasciati ispirare dalla dolcezza della [Frittata di cipolle](#) o dalla freschezza primaverile della [Frittata di piselli](#) e della [Frittata di fave](#). Se invece cerchi la base neutra perfetta, parti dalla ricetta della [Frittata in friggitrice ad aria](#) e aggiungi ciò che preferisci.

INGREDIENTI PER LE FRITTATINE DI SPINACI

UOVA MEDIE 4

SPINACI LESSATI E STRIZZATI 300 gr

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 3 cucchiaini da tavola

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

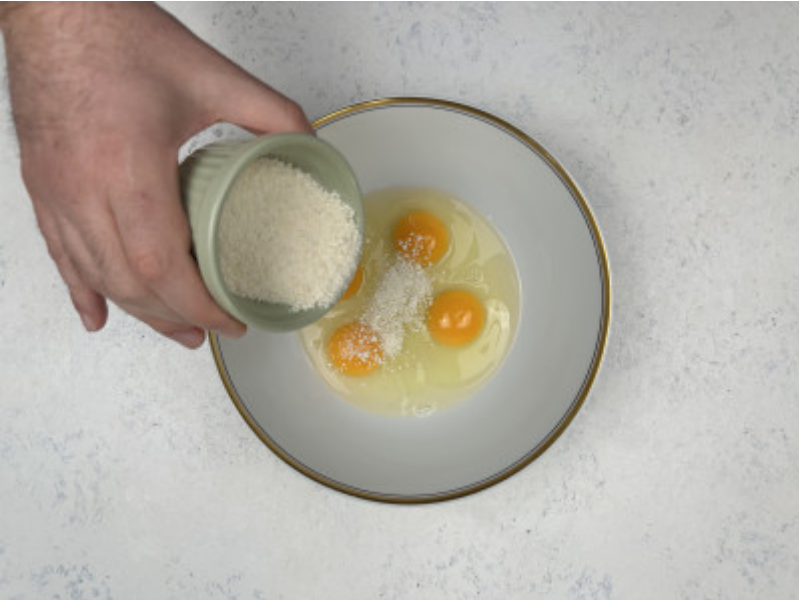
PEPE NERO

COME FARE LE FRITTATINE DI SPINACI

Inizia dagli spinaci: assicurati che siano stati lessati e strizzati benissimo. L'acqua è nemica della frittata! Mettili su un tagliere e tritali grossolanamente con il coltello. Questo passaggio è importante per distribuirli bene in ogni morso.

In una ciotola capiente sguscia le 4 uova. Aggiungi il parmigiano grattugiato, una presa di sale e una macinata di pepe fresco.

Sbatti energicamente con una forchetta per amalgamare tuorli e albumi e sciogliere il formaggio. Unisci ora gli spinaci tritati al composto di uova.

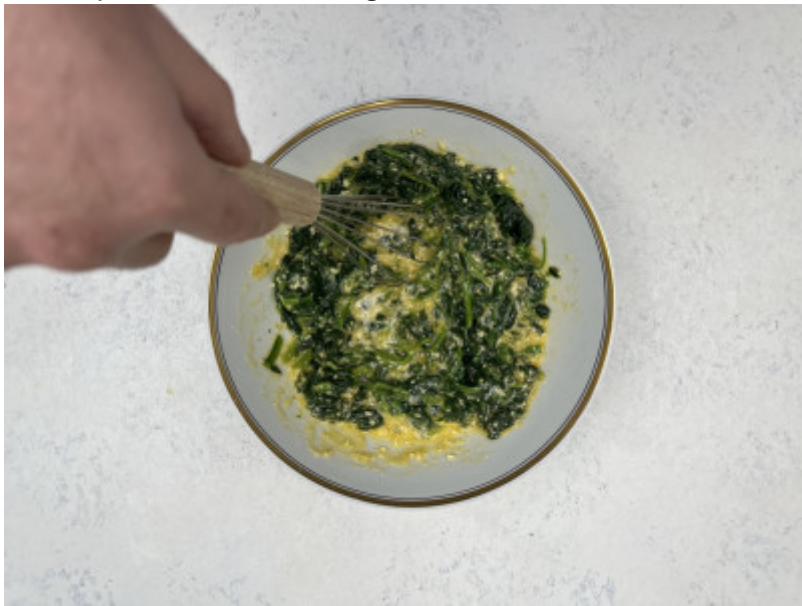




Mescola bene per distribuire gli spinaci in modo uniforme.

Prendi i tuoi stampini (se usi quelli in alluminio, ungili leggermente con un filo d'olio o spray staccante per non far attaccare le frittatine).

Dividi il composto nei 6 stampini, riempiendoli per circa 3/4. Se vuoi, dai una spruzzata leggerissima di olio anche sulla superficie per farla dorare meglio





Sistema gli stampini nel cestello della friggitrice ad aria.
Cuoci a 160°C per 15 minuti.

3 **Consiglio:** Controllale dopo 12 minuti. Devono risultare gonfie e dorate in superficie. Se vedi che scuriscono troppo, puoi abbassare la temperatura a 150°C per gli ultimi minuti.

Sforna, lascia intiepidire un minuto e sfornale delicatamente.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza lattosio: Ometti il Parmigiano o sostituiscilo con un formaggio stagionato 30 mesi, naturalmente privo di lattosio.

Versione light: Utilizza solo gli albumi o aumenta la dose di spinaci riducendo quella del formaggio per un piatto proteico e ipocalorico.

L'idea vegana: Sostituisci le uova con una pastella di farina di ceci e acqua (tipo farinata) e aggiungi gli spinaci: il risultato in friggitrice ad aria sarà sorprendentemente simile.

L'idea WOW: Inserisci al centro di ogni stampino un cubetto di scamorza affumicata o di provola: al primo morso il cuore filante stupirà tutti.

TRUCCHI, CONSIGLIO E RIDUZIONE

Trucco per una riuscita sicura: Strizza gli spinaci come se non ci fosse un domani! Se lasci troppa acqua nella verdura, le frittatine non si legheranno bene e rimarranno umide e mollicce sul fondo.

Lo sfizio in più: Aggiungi un pizzico di noce moscata o di menta fresca tritata al composto di uova per esaltare il sapore degli spinaci.

L'idea per i bambini: Se la vista degli spinaci a pezzi è un problema, frulla tutto il composto: otterrai delle frittatine verde brillante "di Hulk" che ameranno mangiare.

Idea antispreco: Questa ricetta è svuota-frigo per eccellenza. Se ti sono avanzati pochi spinaci, un po' di bietta o qualche cima di broccolo già cotta, uniscili alle uova: il risultato sarà comunque delizioso.

COME SI CONSERVANO LE FRITTATINE DI SPINACI

Le Frittatine di spinaci sono ottime calde, ma buonissime anche a temperatura ambiente. Si conservano in frigorifero in un contenitore chiuso per 1-2 giorni. Puoi anche congelarle, ma tieni presente che la consistenza dell'uovo potrebbe diventare leggermente spugnosa una volta scongelata.