

SECONDI PIATTI

Frittata al forno

di: *siriablu*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

5 uova
3-4 cucchiari di parmigiano grattugiato
2 zucchine
150 g circa di galbanino
sale.

PREPARAZIONE

1 Affettare le zucchine.

Mettetele in una padella con un goccio di olio extravergine di oliva.



2 Fatele rosolare, unite un goccio di acqua e fate cuocere fino a quando risultano morbide.



3 Separate i tuorli dagli albumi.

In una ciotola mescolare i tuorli con il parmigiano, il galbanino tagliato a cubetti ed un pizzico di sale.



4 Quando le zucchine sono fredde unitele ai tuorli.



5 Con le fruste elettriche montare gli albumi.



6 Uniteli al composto di zucchine e tuorli e mescolare delicatamente.



7 Trasferite in una teglia foderata di carta forno.



8 Infornate a 175°C per 25-30 minuti.

