

SECONDI PIATTI

Frittata Alta e Soffice in Padella

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 25 min COSTO:
molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Quante volte hai portato in tavola un disco piatto e asciutto, sperando invece in un risultato trionfale?

Preparare una **frittata alta e soffice** non è questione di fortuna, ma di tecnica e piccoli dettagli che cambiano tutto.

Il segreto per ottenere una pietanza **gonfia in padella** risiede nell'equilibrio perfetto tra le uova, un goccio di latte e la scelta certosina del diametro della stoviglia.

Inoltre, la cottura lenta con il coperchio rappresenta il vero **trucco per non farla sgonfiare** al centro non appena la togli dal fuoco.

Oggi scopriamo i passaggi essenziali per un cuore filante a base di provola e parmigiano. Quando avrai fatto tua questa tecnica, potrai divertirti a sperimentare tantissime varianti gustose.

Per le tue prossime cene potresti ad esempio optare per una rassicurante frittata di cipolle, un classico rustico e intramontabile che conquista sempre tutti.

Se ami la praticità dei nuovi elettrodomestici, prova la comodità di una frittata di zucchine in friggitrice ad aria, perfetta per accorciare i tempi.

Preferisci consistenze diverse? Accendi il forno per una scenografica frittata al forno con fiori di zucca e mozzarella, ideale anche per le gite fuori porta.

Se invece cerchi un tocco alla francese e un ripieno morbido e avvolgente, lasciati tentare dai golosi ripieghi di una omelette al prosciutto.

Adesso però allaccia il grembiule, prepara la ciotola e la frusta: si comincia a sbattere le uova per il nostro capolavoro!

INGREDIENTI PER UNA FRITTATA ALTA PER 4 PERSONE

UOVA GRANDI 8

LATTE INTERO 50 ml

PARMIGIANO REGGIANO

GRATTUGIATO 60 gr

PROVOLA o scamorza - 100 gr

SALE FINO

PEPE NERO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 2
cucchiaini da tavola

COME FARE LA FRITTATA ALTA PASSO PASSO

1 Rompi le **uova** in una ciotola capiente.

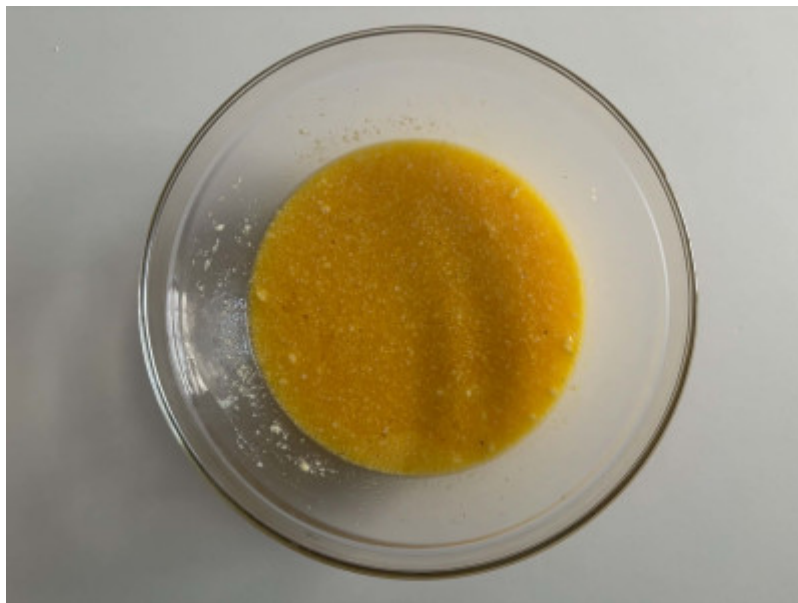
Aggiungi il **latte intero**, il **Parmigiano Reggiano** grattugiato, un pizzico di sale e una generosa macinata di pepe nero.

Sbatti energicamente con una **frusta a mano** o una forchetta per circa due minuti: il composto deve diventare **leggermente spumoso** per incorporare l'aria necessaria a far gonfiare la frittata.

Unisci infine i cubetti di **provola o scamorza** e mescola delicatamente per distribuirli in modo uniforme.







- 2 Scalda l'**olio extravergine d'oliva** nella padella antiaderente a fuoco medio-basso, assicurandoti di ungere con cura anche i bordi.

Versa il composto di uova nella padella ben calda e copri **immediatamente con il coperchio**.

Cuoci a **fuoco bassissimo per circa 15 minuti**. Evita di sollevare continuamente il coperchio: il vapore intrappolato aiuterà la frittata a gonfiarsi e a cuocere uniformemente anche al centro.





3 Controlla la superficie: quando vedi che è quasi completamente **rappresa e bella gonfia**, è

il momento di girarla.

Appoggia un **piatto piano grande** sopra la padella e capovolgila con un **movimento deciso e veloce**.

Fai scivolare delicatamente la frittata di nuovo nella padella per **cuocere l'altro lato**.



- 4** Prosegui la cottura per **altri 5-7 minuti senza coperchio**, finché non sarà perfettamente dorata su entrambi i lati.

Fai scivolare la tua **frittata alta** su un piatto da portata, lasciala **intiepidire leggermente** e tagliala a fette prima di servirla.



COME SI CONSERVA LA FRITTATA ALTA

Puoi conservare la tua **frittata alta e soffice** in frigorifero per un massimo di **2 giorni**, ben chiusa all'interno di un contenitore ermetico o avvolta nella pellicola per alimenti.

Per gustarla di nuovo calda e morbida, scaldala per qualche minuto in **padella a fuoco basso con il coperchio**: questo metodo eviterà di farla asciugare.

È fantastica anche gustata a **temperatura ambiente**, perfetta da tagliare a cubetti per un aperitivo o per farcire un panino da portare in ufficio.

È **sconsigliato congelarla**: il freddo del freezer altererebbe la struttura dell'uovo e dei formaggi, rendendo la consistenza gommosa una volta scongelata.

CONSIGLI E VARIANTI

Per ottenere una **frittata alta e soffice** impeccabile, la dimensione della padella è fondamentale: per 8 uova usa rigorosamente un tegame da **22-24 cm di diametro** con bordi alti. Se ne usi una più grande, il composto si allargherà e la frittata risulterà inevitabilmente sottile.

Un piccolo segreto per renderla ancora più spumosa è sostituire il latte con un cucchiaino di **panna fresca** oppure aggiungere un pizzico di **bicarbonato di sodio** o amido di mais mentre sbatti le uova.

Vuoi personalizzare la ricetta? Puoi sostituire la provola con della **scamorza affumicata** o **gorgonzola**, oppure incorporare verdure già cotte e ben asciugate come **zucchine saltate**, **spinaci** o **cubetti di patate lesse**.

Se preferisci una cottura senza pensiero di doverla girare, versa il composto in uno stampo e cuoci in **forno statico a 180°C per circa 20-25 minuti**, oppure in **friggitrice ad aria a 170°C per 15-18 minuti**.

Infine, una volta spento il fuoco, lascia riposare la frittata per **due minuti con il coperchio leggermente scostato**: far calare la temperatura in modo graduale eviterà che si sgonfi all'improvviso appena impiattata.