

ANTIPASTI E SNACK

## Frittata di zucchine

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO:

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

---



La frittata di zucchine è uno dei piatti più amati della cucina casalinga per la sua semplicità e versatilità.

Oltre ad essere un gustoso [secondo piatto](#) vegetariano, infatti, è ideale anche da servire a cubotti per un buffet o un aperitivo oppure, perché no, per farcire un super panino! Inoltre è un'ottima idea per far mangiare le verdure ai bambini e quindi perfetta per una cena in famiglia. Facile e veloce da realizzare, può anche rivelarsi un buon modo per utilizzare le zucchine avanzate di contorno...

insomma, tutti i motivi sono buoni per preparare la frittata di zucchine!

Provate anche la versione [al forno](#) e scoprite le altre

varianti di frittate:

[frittata con patate](#)

[frittata di verdure in padella](#)

[frittata di verdure al forno](#)

## INGREDIENTI

UOVA 5

ZUCCHINE 400 gr

PREZZEMOLO tritato - 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

ZUCCHERO 1 pizzico

SALE

PEPE NERO

## PREPARAZIONE

**1** Spuntate le zucchine e tagliatele a metà per il lungo.

Dividetele ulteriormente a metà e tagliatele a fettine sottili.





**2** Versate un abbondante giro d'olio in una padella, poi aggiungete le zucchine.

Insaporite con sale, pepe, prezzemolo tritato e un pizzico di zucchero.

Cuocete per una decina di minuti, finché saranno morbide.





**3** Nel frattempo rompete le uova in una ciotola.

Condite con sale e pepe a piacere e sbattetele con una frusta.







**4** Quando le zucchine saranno pronte unitele alle uova e mescolate bene.

Versate il composto nella stessa padella e cuocete fino a quando comincerà a staccarsi dai bordi.

A questo punto girate la frittata aiutandovi con un coperchio e cuocete ancora per qualche minuto.

La frittata di zucchine è pronta per essere gustata!



