

ANTIPASTI E SNACK

Frittata di zucchine

di: *Cookaround*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 10 min COSTO:

basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



La frittata di zucchine, un classico della nostra cucina italiana, un secondo piatto semplice da realizzare, l'unica insidia è il ribaltamento della frittata...ma se seguite il video di Luca vedrete che anche quel passaggio non potrà che diventare un gioco da ragazzi!

Non dimenticate inoltre che potrete servire la frittata sia come secondo piatto che come antipasto, servita, magari tagliata a cubetti. Un piatto economico e decisamente furbo perché può essere fatto anche con le zucchine che magari sono avanzate dal pranzo. Questa poi è solo un'idea che

vogliamo darvi, partendo da questa base infatti, avrete la possibilità di aggiungere tutte le verdure che volete, ad esempio ci stanno benissimo anche le melanzane e i peperoni o perché no anche le patate! Le frittate sono così buone che vi verrà voglia di farle e rifarle! Provate anche questa al [forno](#) con le verdure, ottima!

INGREDIENTI

ZUCCHINE 500 gr

UOVA 8

PREZZEMOLO tritato - 1 ciuffo

ZUCCHERO 1 pizzico

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiari da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Tagliate le estremità delle zucchine, dividetele in quarti ed eliminate la parte centrale più ricca di semi.





2 Affettate quindi le zucchine il più finemente possibile affinché si possano cuocere velocemente.



- 3 Versate un generoso giro d'olio extravergine d'oliva in una padella antiaderente e aggiungeteci le zucchine.



- 4 Tritate grossolanamente il prezzemolo e unitelo alle zucchine in padella. Salate, aggiungete un pizzico di zucchero e mescolate. Lasciate cuocere a fiamma fino a che le zucchine non risultino molto morbide.



5 Nel frattempo che le zucchine cuociono, sbattete le uova con un pizzico di sale e pepe

nero.



- 6 Una volta cotte, aggiungete le zucchine al composto di uova, mescolate affinché si incorporino bene e versate il tutto nuovamente in padella senza aggiungere altro olio. Coprite e lasciate cuocere la frittata.



- 7 Quando vedete che la frittata si stacca bene dai bordi della padella, giratela aiutandovi con un piatto piano e lasciatela cuocere per altri 2-3 minuti.



- 8 Servite la frittata di zucchini ben calda.

