

CANNAMELA

Frittata alle verdure



Ingredienti

- 4 uova
- 50g carote lessate
- 50g fagiolini lessati
- 50g asparagi lessati
- 50g pecorino grattugiato
- 1 pizzico aglio macinato CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino menta CANNAMELA
- 1/2 cucchiaino prezzemolo CANNAMELA
- 5g olio extravergine di oliva
- qb sale
- Carta Forno Cuki



Porzioni
2 persone



Portata
Secondo



Tempo
10 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
319.5*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)



Preparazione

- 1 Rompere le uova in una ciotola e sbatterle leggermente.
- 2 Tagliare a pezzetti le verdure, unirle alle uova e mescolare.
- 3 Regolare di sale e insaporire con il formaggio grattugiato.
- 4 Tagliare la Carta Forno Cuki e pennellarla con l'olio.
- 5 Cospargerla uniformemente con l'aglio macinato CANNAMELA e il prezzemolo CANNAMELA.
- 6 Completare con la menta CANNAMELA.
- 7 Trasferire la Carta Forno Cuki in una padella già calda.
- 8 Versare il composto di uova e cuocere per 5-7 min circa.
- 9 Chiudere la Carta Forno Cuki e, quando la frittata sarà un po' rappresa, girarla e cuocerla su fuoco basso fino a cottura.
- 10 Tagliare la frittata a rombi, porla sul piatto e servire.