

CANNAMELA

Frittata cotto e piselli



Ingredienti

- 4 uova
- 70g ricotta
- 100g prosciutto cotto a cubetti
- 40g piselli lessati
- 20g parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino erba cipollina liofilizzata CANNAMELA
- 2 pizzichi coriandolo macinato CANNAMELA
- 2 pizzichi pepe di Giamaica macinato CANNAMELA
- 5g olio extravergine d'oliva
- qb sale
- Carta da forno Cuki



Porzioni
2 persone



Portata
Secondo



Tempo
5 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
433*

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



Preparazione

- 1 In una ciotola sbattere le uova con la ricotta.
- 2 Unire i piselli e il prosciutto cotto.
- 3 Insaporire con il formaggio grattugiato e regolare di sale.
- 4 Cospargere uniformemente la carta con l'**erba cipollina liofilizzata CANNAMELA**, il **coriandolo macinato CANNAMELA** e il **pepe di Jamaica macinato CANNAMELA**.
- 5 Trasferire la Carta Forno Cuki in una padella già calda.
- 6 Versare il composto di uova e cuocere per 5-7 min su fuoco basso.
- 7 Chiudere la Carta Forno Cuki e, quando la frittata sarà un po' rappresa, girarla e cuocerla su fuoco basso fino a cottura.
- 8 Tagliare la frittata a cubetti, trasferirli sul piatto e servire.