

# CANNAMELA

## Frittatine con gamberetti



### Ingredienti

- 50 g farina
- 100 g latte
- 50 g gamberetti a pezzettini
- 150 g asparagi mondati, lessati e tagliati a pezzi
- 1 cucchiaio erba cipollina liofilizzata  
CANNAMELA
- 3 uova
- 20 g olio di oliva
- qb sale



Porzioni  
4 persone



Portata  
Secondo



Tempo  
25 minuti



Difficoltà  
Facile



Cottura  
In padella



Kcal per  
persona  
187\*

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

I nostri partner

**DOLCI CUCINA**



# Preparazione

- 1** Porre nel latte l'erba cipollina liofilizzata **CANNAMELA**.
- 2** In una ciotola setacciare la farina.
- 3** Unire le uova e il latte.
- 4** Mescolare insieme tutti gli ingredienti con uno sbattitore senza montare la massa, ma rendendola fluida. Lasciare riposare per 20 min circa.
- 5** Ungere una padella con poco olio, versare una porzione di gamberetti e di asparagi, poi rosolare e salare.
- 6** Ricoprire con un mestolo di pastella.
- 7** Cuocere da ambo i lati e conservare in caldo.
- 8** Procedere alla realizzazione delle frittate fino ad esaurire gli ingredienti.