

CANNAMELA

Patate, cipolle e zucchine in frittata



Ingredienti

- 500g patate
- 300g zucchine
- 3 cucchiaini cipolla liofilizzata CANNAMELA
- 60g Parmigiano Reggiano grattugiato
- 4 uova
- 20g olio extravergine di oliva
- qb sale



Porzioni
4 persone



Portata
Contorno



Tempo
20 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In
casseruola,
Bollito/lessato



Kcal per
persona
309*

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

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1 Mettere a bagno in acqua per qualche min la cipolla bianca liofilizzata CANNAMELA.
- 2 Pelare le patate, tagliarle a fette e tuffarle in acqua bollente salata, poi lasciarle cuocere per 6/7 min prima di scolarle.
- 3 A parte versare in una casseruola 2 cucchiaini di olio, 2 di acqua e la cipolla bianca liofilizzata CANNAMELA, unire le patate e cuocere per 8/10 min.
- 4 Diluire la preparazione con 50 g di acqua, poi salare.
- 5 Alle verdure aggiungere le zucchine a bastoncini e lasciare cuocere ancora per 10 min.
- 6 Sbattere le uova in una ciotola, poi aggiungere il Parmigiano grattugiato e diluire con 30 g di latte.
- 7 Versare le uova sulle verdure, coprire con il coperchio e lasciare cuocere a fiamma bassa per 8/10 min. (foto 5)