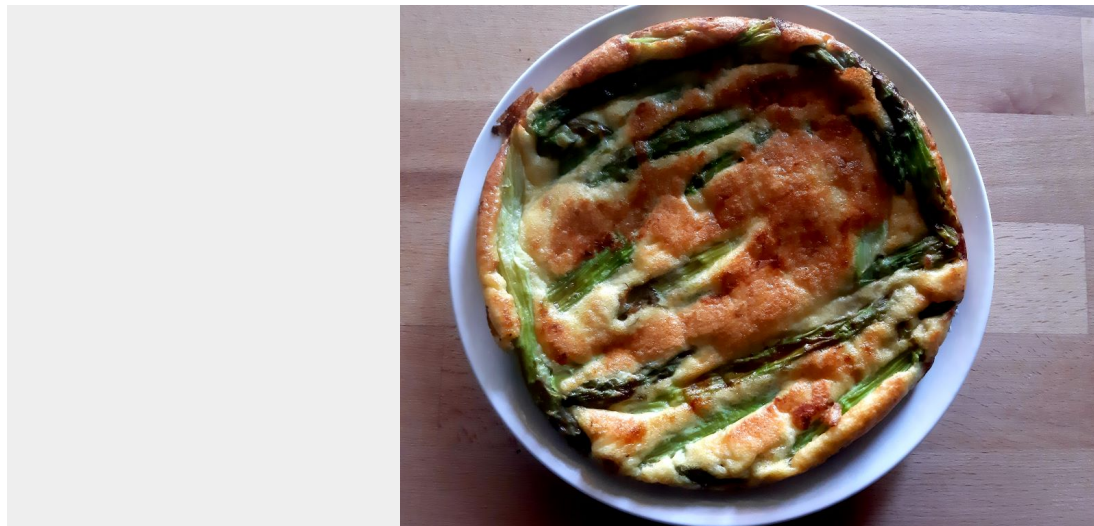




FRITTATA DI ASPARAGI LIGHT

Posted on 18 Marzo 2023 by B.B



Note

DOSI 4 PERSONE

Ingredienti

4 UOVA GALLINA

1 MAZZO ASPARAGI

SALE QB

PEPE QB

1 CUCCHIAINO PARMIGGIANO O GRANA

Procedimento

FRITTATA

Pulire gli asparagi eliminando la parte finale del gambo, la più dura. Con un pela patate spelare leggermente il gambo degli asparagi

Portare ad ebollizione una pentola di abbondante acqua salata. A bollore raggiunto mettere a cuocere gli asparagi per pochi minuti

Lasciarli cuocere in base alla grandezza, i più piccoli per tre minuti quelli grossi finì a cinque minuti



Una volta cotti scolare gli asparagi delicatamente mettendoli ad asciugare su un canovaccio pulito o carta da cucina
In una ciotola sbattere le quattro uova aggiungendo tutti gli ingredienti secchi
Scaldare una padella antiaderente appena calda mettere le uova sbattute e subito gli asparagi

Abbassare la fiamma e lasciare cuocere a fuoco dolce con coperchio per qualche minuto
Staccare i bordi muovere la padella per smuovere la frittata e appena raddensata si può girare
Deve cuocere bene su entrambi i lati e risultare dorata senza bruciare

La cottura durerà circa sette dieci minuti
Servire calda accompagnata da una insalatina di stagione o dalle verdure che preferite crude o cotte
Se preferite una volta sbattute le uova potete mettere in una pirofila antiaderente o con carta forno
Cuocere a forno statico a 170° / 180° per circa dieci minuti, regolatevi a vista in base al vostro forno



FRITTATA DI ASPARAGI: PROFUMO DI PRIMAVERA!

Gli asparagi sono una tipica verdura primaverile e si sposano benissimo con le uova. La frittata di asparagi è un piatto gustoso e versatile ottimo secondo piatto, accompagnato da un contorno caldo o freddo di verdure di stagione.

La frittata è ottima servita calda oppure anche fredda a comporre il mitico panino con la frittata. Questo piatto dalle mille e una versione è ideale per una colazione al sacco in spiaggia oppure per la più classica gita fuori porta di Pasquetta.

In questa versione light non ho usato olio in cottura. Si può realizzare sia in una padella antiaderente oppure al forno con carta apposita.

Con la stessa ricetta si possono creare più versioni sostituendo gli asparagi con le verdure che più vi piacciono come spinaci, erbe, zucchine, peperoni e tutte quelle che preferite.

Tutti i gusti della vostra fantasia. Allora che frittata sia!

Grazie per essere passati da qui, vi aspetto con nuove Gustose Ricette Light.

Buon Appetito e Buon Gusto a tutti voi!