

Frittata alle erbe

Chef Federico Malinverno, Caffè La Crepa

Veggie

Indice Glicemico: **Medio**

Tempo di Preparazione: **15'**

Difficoltà: **Media**

Dosi: **3 persone**

Tempo di cottura: **15'**

Costo: **€**

Stile di vita: **Attivo**

Ingredienti (per 3 persone)

- 250 g chilo di erbe di stagione o di spinaci
- 3 uova
- ½ cipolla
- 50 g mollica di pane integrale raffermo o grattugiato
- ½ bicchiere di latte
- 50 g di Taleggio grattugiato
- Olio extravergine d'oliva
- Sale q.b
- Pepe q.b

Procedimento

- Pulite e lavate le erbe, lessatele con la sola acqua di lavaggio rimasta, strizzatele bene e tagliatele finemente;
- Sbattete le uova con il formaggio grattugiato, sale, pepe e la mollica (di pane raffermo), in precedenza ammorbida nel latte;
- In un tegame mettete la cipolla tagliata fine, fatela rosolare in olio, quindi aggiungete prima le verdure, poi le uova sbattute;
- Amalgamate bene e velocemente con un cucchiaio di legno, poi non toccate più la frittata fino al momento di girarla;
- Quando avrà fatto una crosticina dorata che permetterà al composto di staccarsi dalla padella, giratela con l'aiuto di un piatto, rimettetela nel tegame e fate cuocere dalla parte opposta, fino a completa cottura.

Effetti avversi delle terapie: indicato in caso di alterazioni del gusto, perdita di appetito, fatigue, anemia.





FBO SEMPRE CON TE

ti consiglia

FBO per te: Protagoniste di questa preparazione sono le uova, un'ottima fonte di proteine con tutti gli amminoacidi essenziali. Per quanto riguarda la composizione in microelementi, le uova sono ricche di minerali, vitamine liposolubili, tra cui la vitamina K e idrosolubili, tra cui la B12. Le uova sono state diverse volte viste, negli anni scorsi, con un occhio di riguardo per il loro contenuto in colesterolo, ma ormai le evidenze scientifiche ci confermano che il colesterolo assunto con gli alimenti influisce in percentuale minima sulla colesterolemia totale. La quantità di verdura contenuta all'interno della frittata non soddisfa la porzione consigliata, perciò vi consigliamo di aggiungere a parte un contorno di verdure di stagione.

