

Frittata di albumi bresaola e parmigiano

☒ Ingredienti per 4 persone

500 gr di Albumi

4 cucchiaini di Parmigiano grattugiato

80 gr di Bresaola

Olio evo q.b.

Noce moscata q.b.

Sale e pepe q.b.

20 gr IFIB

PREPARAZIONE

Montare leggermente gli albumi poi aggiungere sale, pepe, IFIB, parmigiano e la bresaola a listarelle ed amalgamate il tutto. In una padella a bordo alto scaldare leggermente un filo d'olio con MCSD quindi versare il composto e girare per 2/3 volte con movimenti circolari dall'esterno verso l'interno, coprire con MCSD e cuocere per 5/6 min a fiamma bassa. Spegnerne la fiamma e lasciare in autocottura per 3/4 min. con MCSD. Terminata l'autocottura si consiglia di sollevare MCSD, asciugarlo, riposizionarlo sulla padella e far riposare la frittata un paio di min.

Capovolgere la frittata su un piatto da portata e servire.

N.B. Con MCSD si ottiene una cottura omogenea anche senza girare la frittata, tuttavia se preferite dorarla da entrambi i lati girarla dopo 5/6 min, coprire con MCSD e proseguire la cottura a fiamma bassa fino a doratura desiderata.

I tempi di cottura si riferiscono a frittate di spessore di 2/3 cm.

Lorena Vecchini