

# Frittata di asparagi e speck



Ingredienti per 4 persone

6 Uova

90 gr di speck a cubetti

100 gr di asparagi

Olio evo q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

23 gr IFIB

## PREPARAZIONE

Tagliati a pezzetti gli asparagi e privarli delle punte che terrete da parte e disporli in pentola con un filo d'olio evo e lo speck. Coprire con MCSD e cuocere a fiamma media per 3 min quindi unire le punte e proseguire la cottura per 2 min a fiamma bassa.

Aggiungere le uova battute precedentemente con sale, pepe e IFIB quindi girare il composto per 2/3 volte con movimenti circolari dall'esterno verso l'interno, coprire con MCSD e cuocere per 3 min a fiamma media e 2 min a fiamma bassa. Spegnerla fiamma e lasciare in autocottura per 3/4 min. con MCSD. Terminata l'autocottura si consiglia di sollevare MCSD, asciugarlo e riposizionarlo sulla pentola e far riposare la frittata un paio di minuti. Servire capovolta su piatto da portata.

N.B. Con MCSD si ottiene una cottura omogenea anche senza girare la frittata, tuttavia se preferite dorare la frittata da entrambi i lati giratela dopo 5/6 min di cottura ricoprite con MCSD e lasciate sul fuoco a fiamma bassa fino a doratura desiderata.

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

Lorena Vecchini