

Frittata di broccoli



Ingredienti per 4 persone

6 Uova

200 g cime di Broccoli

3 cucchiaini d'acqua

Olio evo q.b.

1 spicchio d'aglio

Sale e pepe q.b.

Procedimento

Disporre in una padella a bordo alto un filo d'olio evo, uno spicchio d'aglio intero ed i broccoli tagliati a piccole cimette, unire l'acqua, coprire con MC e cuocere a fiamma media per 3 min, salare, mescolare e proseguire la cottura per 2/3 min a fiamma bassa. Togliere l'aglio, aggiungere le uova battute precedentemente con sale e pepe, girare il composto 2/3 volte con movimenti circolari dall'esterno verso l'interno, coprire con MC e cuocere per 4 min fiamma media poi abbassare al minimo e cuocere per altri 2 min. Spegnere la fiamma e lasciare in autocottura per 3/4 min. con MC. Terminata l'autocottura si consiglia di sollevare MC, asciugarlo, riposizionarlo sulla pentola e far riposare la frittata un paio di min. Servire capovolta dal lato dorato su piatto da portata.

N.B. Con MC si ottiene una cottura omogenea anche senza girare la frittata, tuttavia se preferite dorarla da entrambi i lati girarla dopo 5/6 min di cottura a fiamma media, coprire con MC 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