

Frittata rucola e gamberetti



Ingredienti per 4 persone

6 Uova

30 gr Rucola

150 gr gamberetti

Sale, pepe e olio evo q.b.

20 gr IFIB

PREPARAZIONE

Battere le uova con sale, pepe, IFIB, la rucola tagliuzzata ed i gamberetti precedentemente cotti. In una padella a bordo alto scaldare leggermente un filo d'olio coprendo con MCSD e versare il composto ben amalgamato, girare per 2/3 volte con movimenti circolari dall'esterno verso l'interno, coprire con MCSD e cuocere per 4 min a fiamma media poi abbassare la fiamma e proseguire la cottura per altri 2 min. Spegnerla fiamma e lasciare in autocottura per 3 min. con MCSD. Terminata l'autocottura si consiglia di sollevare MCSD, asciugarlo, riposizionarlo sulla pentola e far riposare la frittata un paio di minuti. 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 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.

L.V.