

## Frittata di zucchine

### Ingredienti

400 g di zucchine fresche

1 spicchi d'aglio

6-8 cucchiaini di olio extravergine di oliva

1/2 cucchiaino di prezzemolo tritato

6 uova

Sale e pepe qb

### Preparazione



1. Mondare e lavare le zucchine e tagliarle a rondelle.

2. In una padella antiaderente fare imbiondire lo spicchio d'aglio intero con l'olio, quindi unire le zucchine.



3. Farle rosolare a fiamma vivace per qualche minuto, condire con sale e pepe, coprire e cuocere per circa 10' a fiamma moderata.

4. A cottura quasi terminata togliere il coperchio, alzare la fiamma, eliminare lo spicchio d'aglio, far asciugare il liquido in eccesso e lasciare raffreddare.

5. Nel frattempo in una bastardella sbattere le uova ed aggiungere le zucchine cotte, salare e pepare.



6. In una padella antiaderente scaldare dell'olio, e versarvi il composto di uova e zucchine e mescolare rapidamente senza far rapprendere completamente. Smettere di mescolare e lasciare cuocere per qualche istante.



7. Girare la frittata aiutandosi con un piatto e farla scivolare nella padella con dell'altro olio e cuocere uniformemente anche dall'altra parte. Oppure girare la frittata con un abile colpo di polso (per i più esperti).

8. Togliere dalla padella, facendola scivolare su un piatto di servizio e servirla ben calda.



### Consigli e curiosità

a) Aggiungere alla preparazione del parmigiano grattugiato.

b) La fiamma deve essere vivace, in modo che lo strato esterno della frittata si dori velocemente, mentre l'interno possa rimanere morbido

c) Si possono sostituire le zucchine con spinaci saltati, funghi trifolati, patate saltate, erbe aromatiche, prosciutto e formaggio, ecc.

d) Le frittate di grosse dimensioni possono essere cotte anche in forno

**Ricetta preparata e fotografata da Sonia Palermo e Angelo Solillo**