

6. Frittata con prosciutto e spinaci



4 porzioni

Ingredienti:

500 grammi di spinaci

1 cipolla

100 grammi di parmigiano grattugiato

8 uova

4 fette di prosciutto cotto

2 - 3 cucchiai di burro

sale

Preparazione:

1. Lavare gli spinaci e cuocerli, spremerli bene e tagliarli.
2. Tagliare finemente la cipolla friggere nella metà del burro e aggiungere gli spinaci.
3. Salare le uova e sbatterle bene.
4. In una pentola antiaderente friggere il resto del burro e spargere sopra il formaggio, versare sopra le uova e poi gli spinaci.
5. Alla fine coprire con le fette di prosciutto e terminare la cottura a padella coperta. Servire subito.

Uova e fantasia

⇒ Si possono preparare le uova secondo il principio degli "strati,, .

⇒ La sequenza degli strati dipende dalla creatività.

Esempio:

1. uova sbattute
2. prosciutto, pancetta
3. formaggio (a pezzetti o grattugiato mescolato alle uova, o sopra come strato)
4. verdura: spinaci, fagiolini, piselli, patate, cipolla, prezzemolo...

⇒ Come ultimo "strato,, sono adatti prosciutto o formaggio.