

Frittata con carciofi



La frittata di carciofi oltre ad essere strabuona è un'ottima soluzione per mangiare i carciofi diversamente che in pinzimonio. E' facilissima da fare e se vuoi, in alternativa li cucini in umido, li frulli e condisci la pasta con abbondante formaggio grana!

★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

1. 6 carciofi
2. 6 uova grandi
3. formaggio grana abbondante
4. una cipolla
5. Mezzo limone
6. olio evo qb
7. sale qb
8. pepe qb

★ PREPARAZIONE INGREDIENTI ★

- Pulisci i carciofi togliendo le prime foglie, apri a metà toglila barbetta, lavali e mettili a bagno in acqua e limone

★ PROCEDIMENTO ★

- in una zuppiera capiente sbatti uova, sale, pepe e formaggio
- in una padella metti olio abbondante, fai imbiondire la cipolla tritata finemente, aggiungi i carciofi e cucinali fino a quando risultano morbidi
- Rovescia il composto di uova, miscela bene gli ingredienti fino a quando ha raggiunto la compatezza desiderata, girala e cuoci l'altro lato
- adagiala su un piatto ricoperto di carta assorbente

La tua frittata di carciofi è pronta, buon appetito!!!!

