

Frittata alle verdure

Categoria: Pietanze a base di uova e formaggio
Data: 14.11.2012

Ingredienti per 10 Personen al 100% (quantità netta)

1 kg	Uova intere pastorizzate
80 g	Farina bianca
1 x	Condire (sale, pepe)
15 g	Prezzemolo a foglie lisce
100 g	Burro
180 g	Cipolle
150 g	Zucchine
150 g	Peperoni misti
150 g	Carote
150 g	Pomodori pelati s. semi
100 g	Funghi di Parigi, freschi
20 g	Burro

Mise en place

- Versare le uova in una bacinella con la farina setacciata, condire e sbattere
- Lavare, tritare il prezzemolo a aggiungerlo alle uova
- Pelare e tritare le cipolle
- Lavare, tagliare regolarmente e sbianchire le verdure
- Tagliare i pomodori a concassé
- Parare gli champignons, lavarli rapidamente e sminuzzarli

Preparazione

- In una lionese o pentola antiaderente, scaldare il burro senza farlo colorare
- Far rinvenire le cipolle, le verdure lasciandole stufare
- Aggiungere gli champignons ed i pomodori e stufare il tutto ancora un istante, finire di gusto
- Aggiungere le uova
- Mettere il tutto in una teglia da forno imburrata e infornare a 140°C fino a cottura ultimata

Osservazioni

- La quantità della ricetta per 10 persone corrisponde al quantitativo necessario per una teglia da forno GN 1/1